پاک سوسائٹی ڈاٹ کام
WWW.PAKSOCIETY.COM
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

فہرست

WWW.PAKSOCIETY.COM ONLINE LIBRARY
RSPK.PAKSOCIETY.COM FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

ڈالڈا

ریسیپیز

56
43
37

PAKSOCIETY.COM
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

آپ کی رائے

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لیے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

اینیورسری اسپیشل کک بک، نادر دستاویز

جی ہاں! آپ کو حیرت ہو رہی ہوگی کہ ہم نے گذشتہ سال بھر کی تراکیب کو کیسے نادر دستاویز قرار دے دیا، مگر کوئی ہمارے دل سے پوچھے ڈالڈا کا دسترخوان کی اہمیت، تو یقیناً ہمارے لیے یہ کسی دستاویز سے کم نہیں۔ رسالے کو اب ہم اکٹھا کرتے جاتے ہیں۔ شروع ہی میں اگر کوئی دلچسپی نہ ہوتی یا کبھی لکھ نہ لی تو محفوظ نہ ہوتی۔ اب تو جیسے رسالہ آیا تو سب رکھ لیا۔ مگر ایک اچھی ہوئی ہے کہ ڈالڈا کی ٹیم نے ہمیں سال بھر کے ساتھ ایک کک بک دی ہے اور وہ انتخاب کئی برسوں تک کارآمد رہتا ہے۔ ویسے میرے خزانے میں کئی برس پرانی کتب بھی اسی طرح محفوظ ہیں۔

سالنامے کی تصاویر کا یک دم بدلا ہوا انداز بہت اچھا لگا۔ یوم قرارداد پاکستان اور قائداعظم کے حوالے سے شائع ہونے والی تحریریں بھی خوب تھیں۔ شیف کا علم اور جمیل شیخ کے انٹرویوز اچھے لگے۔ باقی بھی سارا میگزین پڑھنے کے لیے وقت درکار ہے اور میں جتنی تعریف کروں کم ہے۔ آمنہ حیات... حیدرآباد

رخِ زیبا اور ڈالڈا کا دسترخوان خوب امتزاج رہا

سالنامہ حیرت زدہ کردینے والا ہے۔ میں سوچ بھی نہیں سکتی تھی کہ سالنامہ اور اینیورسری نمبر ہو سکتا ہے۔ رخِ زیبا کے مضامین پر بہت توجہ دی گئی ہے۔ اسی طرح گھرداری والے مضامین پر بھی محنت نظر آ رہی ہے۔ سنورنے کے انداز، کاسمیٹکس کریں تازہ دم، آؤ دیکھیں نئے فیشن کی بات کریں۔ حسن کا جادو دفتر جاتا ہے، چہرہ ہے اک آئینہ اور نظر نہیں کیا بچھے چھوڑ دیا آپ نے؟ چند بھی تو نہیں۔ عالیہ ماجد... ٹنڈو جام

چائنیز شیفز بہترین انتخاب رہے

بیشیف ہمارے ملک میں آپ نے چائنیز شیفز سے بات چیت کی۔ یہ مختصر، معلوماتی اور دلچسپ گفتگو بڑی حد تک مدلل بھی تھی۔ نئے ادارے NICAHM کا تعارف بھی خوب رہا۔ میں سوچ رہی ہوں کہ یہاں جا کر کوئی کورس کر لوں۔ فرحانہ شیخ... ٹنڈو آدم

صحت عامہ کے مضامین بے حد معلوماتی ہیں

کیسی ہونی چاہیے کھانے کی پلیٹ، زنک معدنیات کا بہترین جاذب، گرتے بالوں سے نجات، دل پریشان اور بریسٹ کینسر جیسے معلوماتی مضامین شائع کرنے کا بہت بہت شکریہ۔ بہت سی نئی باتوں کا پتہ چلا اور کئی اہم باتوں کا انکشاف ہوا۔ اسی طرح کھانے صحت کے خزانے میں ادرک، سبز سیڈز، آوکاڈو، اجوائن اور گاجر بہت اچھے مضامین ہیں۔ لکھنے والوں کو ہمارا آداب کہیے۔ اللہ کرے زورِ قلم اور زیادہ! روبینہ قیوم... سرگودھا

گھر گھر اسا ڈالڈا کا دسترخوان، محنتوں کا نچوڑ

ہم خواتین اور یوم پاکستان دونوں موضوعات کو بڑی دلچسپی اور مہارت کے ساتھ پیش کرنے کا شکریہ۔ کھانے صحت کے خزانے، صحت نامہ، رخِ زیبا، میرے بچپن کے دن، تعلق خاطر، بیشیف ہمارے، گھرداری اور سیر و سیاحت سب ہی سلسلے اپنے اندر منفرد مضامین، بھرپور مواد اور محنت کا ثبوت رہے ہیں اور ریسیپیز میں تھائی اسٹائل مچھلی، امریکن چکن سوپ، سی فوڈ پزا اسلائسز اور پوٹیٹو کیک پسند آ رہے ہیں۔ جونہی وقت ملا ضرور ٹرائی کروں گی۔ آمنہ شعیب... سکھر

گھرداری اور ڈالڈا ایڈوائزری سروس کے مشورے پسند آئے

مجھے چاکلیٹ میلٹ کرنا نہیں آتا تھا لیکن گھرداری کی مدد سے جو آپ نے ہدایات دیں اس طرح پر عمل کیا، سے متعلق ٹپ بھی بڑی کارآمد ہے۔ اس بار ہوم ٹپ بھی بڑی اچھی اور کارآمد ہے۔ ہمیں اس سے پہلے اس کا علم نہیں تھا۔ گھرداری کے دیگر مضامین میں گھر کی آرائش میں ڈیکوریشن، گھر ہی اچھا جو محبت سے آراستہ ہو، اپنے گھروں کو بنائیے خاص الخاص اور چھوٹا گھر سجانا ہوا آسان اچھے لگے۔ ان میں سرسری پن اور سطحی سی باتیں نہیں تھیں۔ ایسا لگا کہ جیسے واقعی کسی پروفیشنل انٹیریئر ڈیزائنر سے گفتگو کر کے مضامین لکھے گئے ہوں۔ ویل ڈن ڈالڈا کا دسترخوان! خدیجہ اکبر... روہڑی

دستکاری اور گھرداری کے سلسلے خوب ہیں

گزشتہ شمارے میں نشو رول کرافٹ کرنے کا طریقہ پسند آیا، اندازہ ہوا کہ اس سے متعدد اشیاء بن سکتی ہیں۔ آپ نے جو اچھی ترکیب بتائی، گھرداری میں فریج اور گھر کی صفائی کے ٹپس بہت معلوماتی تھیں۔ یہ دونوں سلسلے ہمارے پسندیدہ ہیں، انہیں جاری رکھئے گا۔ اقراء اکبر... ملتان

گھرداری کے مضامین بہتر ہوتے ہیں

ڈالڈا کا دسترخوان کی ٹیم اپنے ہر شمارے پر یقیناً محنت کرتی ہے۔ میں گذشتہ دو برسوں سے یہ رسالہ پڑھ رہی ہوں۔ آپ کے کھانوں کی تراکیب تو عمدہ ہوتی ہی ہیں اسی طرح سیر و سیاحت اور گھرداری کے مضامین بہت توجہ سے لکھے جاتے ہیں۔ طاہرہ یوسف... مظفرگڑھ

باغبانی خوب رہی

باغبانی میں برگد کی چھاؤں اور کیمومائل سے متعلق مضامین پسند آئے۔ دوائی کے لیے پہچانے جانے والے پودے نہایت کارآمد تھے۔ باقی اگلے، تفصیل سے خط لکھوں گی۔ شمع رئیس... سرگودھا

آیا اور چھا گیا اینیورسری اسپیشل

ڈالڈا کا دسترخوان کی نئی چھب دیکھ کر طبیعت خوش ہوگئی۔ ریسیپیز کو نیا اسٹائل بھی اچھوتا ہے اور پڑھنے کے لیے اتنا اچھا مواد اور نت نئے موضوعات ہیں کہ جتنی تعریف کی جائے کم ہے اسی لیے بے اختیار منہ سے نکلتا ہے کہ آیا اور چھا گیا اینیورسری اسپیشل۔ ہما پرویز... لاہور

''ضروری بات''

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء، مشورے اور کوکنگ کے لیے تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لیے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

ڈایابیٹولوجسٹ ڈاکٹر نجیب اللہ کہتے ہیں

"اس مرض پر قابو پانے کے لئے بیماری کو سامنے رکھ کر خوراک، ادویات اور ورزش کا درست تعین کرنا انتہائی ضروری ہے۔ ڈاکٹر کی ہدایات پر سختی سے عمل کرنا چاہئے۔ اپنا بلڈ پریشر اور کولیسٹرول قابو میں رکھیں، روزانہ اپنے پیروں کا معائنہ کریں، اپنے دانتوں کی صفائی کا خیال رکھیں۔ لائف اسٹائل میں تبدیلی، غذا میں احتیاط، وزن میں توازن ضروری ہے۔ [illegible] دن بعد ازاں [illegible]"۔

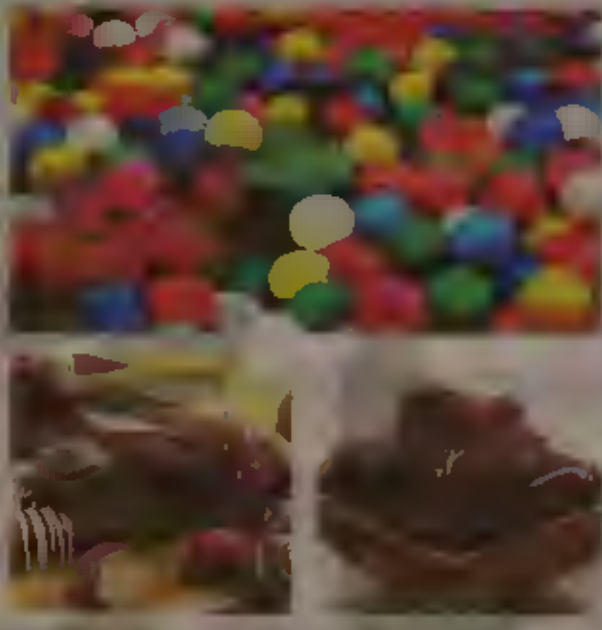
کیا کھائیں؟

کریلا، سبز الائچی، ادرک، پتے، بینگن، ہری مرچ، سلاد، چقندر، پالک اور پھول/ بند گوبھی۔

کم مقدار میں کھائیں

چاول، موتی/ مالٹا/ کینو، چیکو، آڑو، کئی دوسری اشیاء، روٹی، دلیہ، دالیں، جامن، فالسہ اور بیسن۔

کیا بالکل نہ کھائیں

چینی، گڑ، چاکلیٹ، گنا یا گنے کا رس، کولڈ ڈرنکس، کھجور، نان خطائی/ بیکری بسکٹ، شربت اور [illegible] والے پھل۔

دل کے امراض کے ماہر ڈاکٹر واجد حسین کی رائے میں

"انسانی جسم میں دل ایک اہم عضو ہے جس پر زندگی اور صحت کا مکمل انحصار ہوتا ہے۔ ایک جدید ترین تحقیق کے مطابق ایشیائی باشندوں کی طبعی عمر میں دس برس کی کمی ہو گئی ہے۔ یہ سب اچانک نہیں ہوا، مگر ہم نے دل کی حفاظت کرنی چھوڑ دی ہے۔ ہمارا طرز زندگی اور کھانے پینے کی عادت میں خاصی بڑی تبدیلیاں واقع ہوئی ہیں۔ کسی زمانے میں لوگ کم کھاتے تھے اور جسمانی سرگرمی زیادہ کرتے تھے۔ اب سائنسی و تکنیکی سہولتوں سے فائدہ اٹھاتے ہوئے جسمانی سرگرمی کم کرتے ہیں اور بیٹھے بیٹھے کھاتے رہتے ہیں، جس کے نتیجے میں موٹاپا بڑھ جاتا ہے، اضافی چربی کا استعمال کر کے بلڈ پریشر، شوگر اور دل کے امراض میں اضافہ ہونے لگتے ہیں"۔

کیا کھائیں؟

مچھلی، مرغی، پھل، تازہ سبزیاں، پیاز، ادرک، انڈے کی سفیدی اور اولیو آئل۔

کم مقدار میں کھائیں

انڈے، بالائی نکلا ہوا دودھ اور دہی، کبھی کبھار سرخ گوشت اور اس سے بنے کباب۔

کیا بالکل نہ کھائیں

نشیات، سگریٹ نوشی، کافی، مٹھائیاں، بکرے کے پائے، مکھن اور کولڈ ڈرنکس۔

ان ماہر ڈاکٹر حضرات کی رائے کو مقدم رکھتے ہوئے اس شمارے کو ترتیب دیا گیا ہے اور تراکیب میں ان سے لی جانے والی معلومات کو خصوصاً مدِنظر رکھا گیا ہے

PAKSOCIETY.COM
WWW.PAKSOCIETY.COM ONLINE LIBRARY
RSPK.PAKSOCIETY.COM FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

ذیابیطس... جس کے بارے میں سب جاننا چاہیں گے

ذایابیٹولوجسٹ ڈاکٹر نجیب اللہ کی رائے

لاکھوں لو[illegible]س مرض کی علامتیں نہیں سمجھ پاتے ا[illegible]بے خبر زندگی گزار لیتے ہیں۔ ایک وقت ایسا آ[illegible]تے جب سماجی [illegible] بری طرح متاثر ہو آ[illegible] ناقابل تلافی [illegible] پہنچتے پہنچتے امکانی زندگی میں کئی برس کم ہونے لگتے ہیں۔ ذیل میں جو کنسلٹنٹس [illegible] ڈاکٹر نجیب (ذایابیٹولوجسٹ) کی طبی رائے یہاں شائع کی جارہی ہے۔

"ذیابیطس کی وبائی صورت اختیار کرنے کی [illegible] بہت زیادہ [illegible] غیر متحرک طرز زندگی اور [illegible] شامل ہیں یہی وجہ ہے کہ شہروں میں رہنے والے افراد میں ذیابیطس کا خطرہ زیادہ دیکھا جا رہا ہے کیونکہ وہ جسمانی طور پر نسبتاً غیر متحرک زندگی گزارتے ہیں۔ بعض افراد کو ذہنی دباؤ کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور بعض کے کھانے نہایت مرغن ہوتے ہیں، وہ بہت جلد ذیابیطس میں مبتلا ہو سکتے ہیں"۔

"آپ کب خطرہ محسوس کرنے لگتے ہیں؟"

"ذیابیطس کی تشخیص تو اسی وقت ہوتی ہے جب آپ کے خون میں گلوکوز کی مقدار بہت زیادہ بڑھ جائے۔ لبلبے میں تیار ہونے والا ایک ہارمون انسولین عام طور پر جسم کو اس قابل بناتا ہے کہ خون میں شامل گلوکوز کو توانائی میں تبدیل کرے یا خلیوں میں محفوظ کردے لیکن اگر انسولین کی پیداوار میں کوتاہی آجائے تو گلوکوز خون میں موجود رہ جاتا ہے اور خون میں شکر کی سطح معمول سے بڑھنے لگتی ہے"۔

"خون میں شکر کی نارمل سطح کتنی ہونی چاہیے؟"

"یہ نارمل سطح فی لیٹر 4 سے 7 Millimoles ہونی چاہیے"۔

"ذیابیطس کی اقسام کے بارے میں کچھ بتایئے؟"

"اس کی دو اہم اقسام ہیں ٹائپ ون ذیابیطس میں جسم یا تو انسولین تیار نہیں کرتا یا بہت کم مقدار میں تیار کرتا ہے۔ ٹائپ ٹو ذیابیطس سب سے عام قسم ہے جس میں 95% فیصد سے زائد مریض مبتلا ہوتے ہیں۔ اس عام قسم کے ذیابیطس میں جسم انسولین تیار تو کرتا ہے لیکن اس کی مقدار بہت حد تک کم ہوتی ہے۔ جسمانی خلیات بھی انسولین سے مزاحمت کرنے والے ہو سکتے ہیں"۔

"عالمی ادارہ صحت کے مطابق فربہ آدمی یا خاتون کون ہو سکتی ہیں؟"

"جس بھی شخص کا باڈی ماس انڈیکس (BMI) 25 سے زیادہ ہو وہ ضرورت سے زیادہ وزن رکھتا ہے۔ یہ یاد رکھئے کہ جس کا وزن جتنا زیادہ ہوگا اس کے جسم کو خون میں شکر کی سطح برقرار رکھنے کے لئے اتنی ہی زیادہ انسولین کی ضرورت ہوگی۔ ابتداء میں ذیابیطس میں مبتلا افراد کے لبلبے انسولین کی پیداوار بڑھا کر اس کمی کو پورا کرنے کی کوشش کرتے ہیں لیکن کچھ عرصے بعد وہ اس قابل نہیں رہتے اور انسولین کی سطح بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے اور کبھی بہت کم ہو جاتی ہے۔ خون میں اگر گلوکوز کی سطح زیادہ ہے تو اس سے خون کی نالیوں کو نقصان پہنچتا ہے۔ اس طرح دوران خون متاثر ہوتا ہے"۔

"کوئی ایسا شخص جو ٹائپ ٹو کا خطرہ محسوس کرتا ہے وہ کس طرح علاج شروع کرے؟"

"اپنے ڈاکٹر کے توسط سے خون کا سادہ سا ٹیسٹ کرالے اور ہر سال کروائے۔ خاص کر ورزش نہ کرنے والے یعنی غیر متحرک طرز زندگی، موٹاپا اور ذہنی دباؤ میں مبتلا اور اگر آپ کے خاندان میں شوگر کی بیماری ہو تو پھر لازماً ٹیسٹ کروائیں۔ یہاں میں علامات کا بتانا چاہوں گا۔ اگر تھکن اور کمزوری کا احساس بڑھ جائے، معمول سے زیادہ بھوک اور پیاس محسوس ہو، ہاتھوں، پیروں میں جھنجھناہٹ، پیشاب کی زیادتی اور خصوصاً رات کو ہونے کے بعد آدھی رات کے درمیانی حصے میں حاجت محسوس ہونا، خراشوں اور زخموں کا بروقت ٹھیک نہ ہونا، بار بار جلد کا انفیکشن ہو جانا، ہاتھوں پیروں میں جلن کا ہونا، نظر دھندلا جانا، اگر ان میں سے چند ایک بھی علامتیں واضح ہوں تو ایک سادہ سا Test کرالینا بہتر ہے۔ مسئلہ یہ ہے کہ ہم مصروف زندگی میں ان چیزوں کو اہمیت نہیں دیتے۔ آرام کا وقت بہت کم رکھتے ہیں۔ کھانے پینے کے اوقات کی پابندی نہیں کرتے۔ کولا مشروبات کو چائنیز کھانوں کے ساتھ بھی پی لیتے ہیں۔ چائے، کافی اور چاکلیٹ کے علاوہ دوسرے میٹھے بے حساب کھاتے ہیں اور معمول سے زیادہ پیشاب کا بھی کوئی جواز ڈھونڈ لیتے ہیں۔ اگر ہم احتیاط کریں تو ذیابیطس کا خطرہ ٹل سکتا ہے"۔

"ذیابیطس میں عضو کٹنے کی نوبت [illegible]تی ہے؟"

"جس طرح عام افراد میں کوئی بھی مرض لاحق ہو سکتا ہے اسی طرح ذیابیطس کے ساتھ سگریٹ نوشی بھی جاری رہے تو دل اور دماغ تک خون پہنچانے والی نالیوں کے شکستہ ہونے کے امکانات عام افراد کے مقابلے میں زیادہ ہوتے ہیں۔ ایسے افراد کے چشم خراب ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ ڈپریشن اس لئے ہوتا ہے کیونکہ ذیابیطس تاحیات رہنے والا مرض ہے جس میں سخت پرہیز اور بہت زیادہ نظم و ضبط کی ضرورت رہتی ہے۔ پیروں کو خون سیراب کرنے والی شریانوں میں سختی کی بناء پر دوران خون کم ہو جاتا ہے۔ پیدل چلنے کے دوران پنڈلیوں میں Cramps کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ اعصاب کی شکستگی اور مستقل انفیکشن ہونے اور اگر صحیح علاج نہ ہو سکے تو عضو کٹنے کی نوبت آسکتی ہے۔ لہٰذا ذیابیطس کا کنٹرول رکھنا اور پیروں کی نگہداشت کرنا بہت ضروری ہے"۔

"کیا شوگر کے مریضوں کے لئے امراض قلب کے خطرات بڑھ جاتے ہیں؟"

"مختلف صورتحال میں یہ ممکن بھی ہے در اصل ان مریضوں کی ظاہری حالت خواہ جتنی بھی مستحکم ہو ان کے امراض قلب میں مبتلا ہونے کا خطرہ ہمیشہ موجود رہتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ان کے خون میں لوتھڑے بننے لگتے ہیں اور خون کا بہاؤ سست ہو جاتا ہے۔ ہم اس کے لئے احتیاطی تدابیر اختیار کرتے ہوئے ABC کی ایک اصطلاح استعمال کرتے ہیں۔ "A" سے مراد خون کا ایک ٹیسٹ ہیموگلوبن A1C ہے جسے ٹائپ ٹو کے تمام مریضوں کو سال میں کم از کم چار مرتبہ کروانا چاہئے۔ "B" سے مراد بلڈ پریشر کنٹرول ہے۔ ان کا بلڈ پریشر 130/85 یا اس سے کم ہونا چاہئے اور "C" کولیسٹرول ٹیسٹ کے لئے ہے خاص طور پر خراب LDL کولیسٹرول 100 سے کم ہونا چاہئے۔ علاوہ ازیں سال میں ایک مرتبہ گردے کی کارکردگی جانچنا، پاؤں اور آنکھوں کا معائنہ بھی ضروری کروانا چاہئے"۔

PAKSOCIETY.COM
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

کینسر... زندگی کے لئے چیلنج

جدید طریقہ علاج کا شکریہ کہ کینسر اب لاعلاج نہیں رہا

بہت سے ترقی پذیر ملکوں کی طرح پاکستان میں کینسر کے بارے میں معلومات کی کمی اور اس مرض پر قابو پانے کے علاوہ مریض کی صحیح دیکھ بھال میں رکاوٹ جیسے مسائل سامنے آتے ہیں۔ گزشتہ چند برسوں میں یہاں چند اسپتال بطور خاص کینسر کے علاج معالجے کے لئے قائم کئے گئے ہیں جہاں تشخیص اور اسکریننگ کا معیاری انتظام موجود ہے۔ اس ضمن میں چند آنکالوجسٹس سے کی گئی بات چیت یہاں شائع کی جارہی ہے تاکہ پڑھنے والوں کو آگہی ہوسکے اور سرطان پر قابو پانے کے لئے مشترکہ حکمت عملی وضع ہوسکے۔

ڈاکٹر نور محمد سومرو

(سینئر کنسلٹنٹ کلینکل آنکالوجسٹ، انچارج کینسر یونٹ، سول اسپتال کراچی)

"کم ذرائع والے علاقوں میں جہاں زیادہ تر مریضوں میں مرض کی تشخیص انتہائی آخر میں ہوتی ہے یا جہاں اسکریننگ کا معقول انتظام نہیں، وہاں جلد تشخیص کا منصوبہ زیادہ مؤثر ہے۔ انفرادی طور پر افراد، اسپتالوں کی انتظامیہ اور ہیلتھ پروفیشنلز جانتے ہیں کہ صحیح حکمت عملی کے تحت کینسر کے ایک تہائی مریضوں کو خوراک، جسمانی سرگرمی اور مناسب وزن کے ذریعے اس مرض سے بچایا جاسکتا ہے۔ تمام عوام کو ایک ایسے نظام تک رسائی حاصل ہونی چاہئے جو یقینی بنائے کہ سرطان ابتدائی یا ایسے مرحلے پر تشخیص کرلیا جائے جہاں اس کا علاج بھی ممکن ہو۔ ہمارا مقصد یہ ہے کہ لوگ سرطان یعنی کینسر سے محفوظ رہیں اور جتنے لوگ اس کا شکار ہوگئے ہیں ان کی قبل از وقت اموات کی تعداد کم سے کم کرنی ہے۔ کراچی میں ہم PSC اور PCWS جیسے فورم قائم کرچکے ہیں یہاں کینسر کی دوائیں مفت فراہم کی جاتی ہیں۔ اس ضمن میں، میں مسز شوکت خان، پروفیسر [illegible] رؤف، جمشید اور جاوید نور صاحب کی رضاکارانہ خدمات کے لئے ان کا شکر گزار ہوں۔ اسی طرح سارے ملک میں ایسی غیر سرکاری تنظیمیں مریضوں کی فلاح و بہبود کے لئے اقدامات کرتی ہیں۔"

بریگیڈیئر ڈاکٹر نعیم نقی

(پروفیسر آف میڈیسن کنسلٹنٹ میڈیکل آنکالوجسٹ)

کینسر کی ابتدائی شناخت ترقی یافتہ ممالک میں ہوئی۔ کم ترقی یافتہ ملکوں میں پھیپھڑوں، بڑی آنت (کولون) اور چھاتی کے کینسر کی زیادہ تشخیص کی جاتی ہے۔ جبکہ [illegible] اور پیٹ کے کینسر کے اعداد و شمار ابھی تحقیق کے مراحل میں ہیں۔ ماہرین کے تجزیے کے مطابق ترقی یافتہ ملکوں میں لوگوں کا طرز زندگی تبدیل ہورہا ہے جبکہ ترقی پذیر ملکوں میں بھی مغربی طرز حیات کے باعث مہلک امراض کی تعداد بڑھ رہی ہے۔

"کینسر" مرض ترقی یافتہ ملکوں میں 7% فیصد ہے جبکہ کم ترقی یافتہ ملکوں میں 23% فیصد ہے۔

سرطان کی تمام اقسام میں ایک تہائی فیصد کو صحت مند غذا اور جسمانی سرگرمی کو بہتر کرنے سے روکا جاسکتا ہے۔

صحت بخش خوراک، ورزش، جسم کے دوران صحت افزا ماحول اور پرسکون زندگی کینسر اور اس جیسے کئی مہلک امراض کا سد باب کرسکتے ہیں۔

• صحت مندانہ طرز زندگی:
مثلاً تمباکو و منشیات سے پرہیز اور موٹاپا [illegible] والی خوراک جیسے جنک [illegible] سے پرہیز ضروری ہے۔

• اول تشخیص اور ادویات [illegible]:
اسکریننگ ٹیسٹ مثلاً میموگرافی بروقت ہو [illegible] میں سمجھ لیا جائے اور ہیلتھ انشورنس کی سہولت مہیا ہو تو [illegible] علاج کیا جاسکے۔

• سب کے لئے علاج کی سہولت مہیا ہوسکے:
ترقی پذیر ملکوں میں اس مرض سے بچاؤ سے خاندانوں کو [illegible] نقصان [illegible] ہوتا ہے تاہم حکومتوں کو چاہئے کہ وہ [illegible] اچھے علاج [illegible] میں [illegible] ہے۔

• مریضوں کے لئے زندگی کی خصوصیات اور اہمیت کا جائزہ کرنا:
علاج کے آخری مراحل میں اس کا خوش دلی سے خیال رکھنا ضروری ہے۔ کینسر قابل علاج مرض ہے۔ مریض کی جسمانی، ذہنی اور جذباتی صحت و یکجہتی اور دولت بہتر ہوتا۔ مریض جہاں [illegible] میں مختلف قسم کے خیالات [illegible] کرتا۔ مرض سے آخری مرحلے میں مریض کی زیادہ نگہداشت کرنا ضروری ہوتا ہے۔
خوش [illegible] یہ ہے کہ حکومت خصوصی [illegible] مراحل کے لئے اچھے علاج [illegible] قومی صحت پالیسی میں شامل کریں اور اس مد میں خصوصی بجٹ رکھا جائے۔

PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

بیوٹیشن، ریکی اور حجامہ تھراپسٹ

یاسمین زاہد سے ملیے

شاہین ملک

اپنے گھر سے چند قدم کے فاصلے پر ایک بیوٹی پارلر پر یاسمین زاہد کے نام کی تختی پر ان کی پیشہ ورانہ خدمات کی تفصیل اکثر نظر سے گزرتی۔ آپ بیوٹیشن تو ہیں ہی مگر بلڈ کپنگ (حجامہ) اور ریکی کی ماسٹر بھی ہیں، یہ ایک خوشگوار اور حیرت کا احساس تھا۔ مصروفیت کے باعث ان کے پارلر تک قدم ہی نہ اٹھتے اور جو اس مرتبہ ہیلتھ اسپیشل کے لئے کچھ اچھوتا سا تخیل آزمانے کا خیال آیا تو یاسمین زاہد میرے سامنے بیٹھی تھیں اور اپنا تعارف شروع کرتے ہوئے انہوں نے کہا

"میں برطانیہ میں طویل عرصہ رہی ہوں۔ میری ابتدائی تعلیم وہیں ہوئی۔ پاکستان آنے کے بعد میں نے اولاد کو پالا۔ بیٹیوں کی شادیوں کے بعد میں پیشہ ورانہ بنیادوں پر ماہر حسن کی حیثیت سے کام کرنے لگی۔ لندن سے میں نے کئی انٹرنیشنل معیار کے کورسز کئے ان میں بیوٹیشن، ہیئر اسٹائلنگ، ہربل ٹریٹمنٹ، ریکی اور حجامہ وغیرہ شامل تھے۔ برطانیہ میں قیام رہتے ہوئے میرے بیٹوں نے قرآن حفظ کیا اور ہمارے گھرانے کا شروع ہی سے مذہب کی طرف رجحان رہا۔ والدین کے گھر میں تہجد پڑھنے کی سختی تھی کہ نماز نہ پڑھی تو کھانا نہیں ملتا تھا۔ الحمد اللہ عمرے اور حج کی سعادت بھی اوائل عمری ہی میں مل گئی۔ شادی کے بعد بھی مزاج پر مذہب ہی کا رنگ غالب رہا۔ پہلے پہل محض اللہ واسطے دعا لے لی یا بطور ماہر حسن اپنی خدمات پیش کر دیا کرتی تھی مگر جب سے پارلر کی جگہ لے کر اخراجات بڑھ گئے تو اسے تجارتی بنیادوں پر چلانا شروع کیا۔ میں اپنی گلیمزنگ کریم، مختلف رنگین اشیاء سے کیمیائی عناصر سے محفوظ زین ماسک بناتی ہوں۔ اسی طرح اپنا ہیئر کلر، جلد پر داغ دھبوں اور کیل مہاسوں سے نجات کے لئے کریمیں بناتی ہوں۔ پہلے اپنی جلد پر تجربہ کرتی ہوں اور پھر ہر جلد کے مناسب سے اسے متوازن کرتی ہوں۔ گلیمزنگ کے لئے فیس لفٹنگ اور واشنگ کے لئے بھی ضروری کریمیں ہیں اور ان کے نتائج دیگر کریموں سے قدرے بہتر یوں بھی ہیں کہ یہ تازہ اجزاء کے ساتھ تیار کی جاتی ہیں۔

"آپ Healing اور حجامہ سے متعلق بتایئے کیا یہ ایلوپیتھک علاج سے بہتر طریقہ ہے؟"

"میں پارلر کے کام کے علاوہ مریضوں کی ریکی اور حجامہ کرتی ہوں۔ حجامہ تھراپی سنت بھی ہے اور علاج بھی۔ بخاری شریف میں درج ہے کہ "سب سے بہترین دوا جس سے تم علاج کرو حجامہ لگوانا ہے"۔ ہمارے پیارے نبی حضرت محمد ﷺ نے جن طریقوں سے علاج کروایا اس کی تعلیم امت کو بھی دی۔ ان میں سے ایک حجامہ ہے"۔

"حجامہ کیا ہے ذرا تفصیل سے بتایئے؟"

"یہ قدیم طریقہ علاج ہے جس میں فاسد خون کو جسم سے نکالا جاتا ہے۔ خون فاسد ہونے کی وجہ سے انسانی صحت پر برے اثرات پڑتے ہیں اور انسان مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ انسانی صحت کا دارومدار صاف خون پر ہوتا ہے۔ ایسے لاتعداد مریض جن کو لاعلاج قرار دے دیا گیا تھا ان کو حجامہ کے ذریعے شفا ہوئی۔ میں نے ڈاکٹر عبدالصمد سے ریکی اور ہیلنگ کرنا سیکھا۔ میں نہیں جانتی کہ مجھے کس طرح اللہ کا شکر ادا کرنا ہے، ہاتھ میں اللہ نے شفا بھی دے دی اور شفائی قوت کے ذریعے جتنے کام خلوص نیت سے کئے بہتر نتائج آئے۔ ریکی بھی کوئی جادو نہیں یہ خالص سائنس ہے۔ اس میں غلط کام یا نقصان پہنچانے کو خیال تک نہیں آتا۔ یہ علم غلط استعمال ہو ہی نہیں سکتا۔ قرآن اور روحانیت کے ساتھ سائنسی قوت مجتمع ہو کر طاقت بڑھاتی ہے۔ دماغ میں نور کے ہالے بنتے ہیں انسان تر و تازہ اور روشن دماغ ہو کر اپنی توجہ کا ارتکاز کر سکتا ہے۔ اس کے علاوہ میں نے اپنی صلاحیتوں کو مزید نکھارا، ایکوپنچر طریقہ علاج بھی سیکھا۔ فیشل میں یہ تکنیک آزمائی۔ دراصل چہرے، بازوؤں، گردن اور جسم کے دیگر حصوں میں مخصوص پریشر پوائنٹس ہوتے ہیں۔ اگر آپ ان کی ہیئت اور مقامات کو جانچ لیں تو فیشل میں بہت مدد ملتی ہے۔ متبادل طریقہ علاج اپنانے میں کوئی حرج نہیں ہوتا۔ اگر آپ کو ایلوپیتھک طریقے سے آرام نہیں آ رہا تو قدرت کے دیگر راستوں پر نظر ڈالیے، جستجو اور دعا میں بڑی طاقت ہے"۔

حجامہ عربی لفظ "حجم" سے مشتق ہے، جس کے معنی ہیں چوسنا۔ اس میں جسم کے مختلف حصوں پر پریشر والی پیالیاں رکھی جاتی ہیں جن میں خون اس جگہ پر جمع ہو جاتا ہے تو کسی تیز دھار چیز سے شگاف ڈالا جاتا ہے تاکہ فاسد خون نکالا جا سکے۔ وہ افراد جو حجامہ کرا چکے ہیں ان کا کہنا ہے کہ اس علاج سے بہت سی بیماریوں کا خاتمہ ہوتا ہے"۔

"مثال کے طور پر کن کن امراض میں افاقہ ہو سکتا ہے؟"

"گردن اور کندھوں، مہروں، عرق النساء، جوڑوں کا درد، ہڈیوں، کمر، گھٹنوں، پنڈلیوں کا درد، دماغی و جسمانی کمزوری، بلڈ پریشر، بے خوابی، سر درد، آدھے سر کا درد، جلدی امراض، یرقان، دمہ، نزلہ، قبض، بواسیر، فالج، موٹاپا، کولیسٹرول، شوگر، مرگی، الرجی، گنج پن، آنکھوں کی تکلیف، معدہ کی بیماریاں، اور حلق کی بیماریاں وغیرہ"۔

"کیا خواتین کی مخصوص بیماریوں کا بھی کوئی موثر علاج ہے؟"

"خاص کر ایام کی بے قاعدگی اور مینوپاز کے مسائل میں یہ طریقہ علاج بہت کارگر ہوا ہے۔ مینوپاز میں ایام بند ہو جاتے ہیں تو قدرتی طور پر فاسد خون جسم کے اندر ہی رہتا ہے۔ ایام کے نظام میں فاسد خون خارج ہو کر نئے خون کی تخلیق کا پراسیس ذہنی و جسمانی طور پر عورت کو صحت مند اور توانا رکھتا ہے۔ اس لئے حجامہ کرانا سود مند ہے۔ اللہ کا شکر ہے کہ حجامہ تھراپی کے کورسز برطانیہ سے فزیشن کی معاونت سے سیکھے۔ میں آل پاکستان گولڈ میڈلسٹ ہوں۔ یہاں میں یہ بھی بتاتی چلوں کہ سنت کے مطابق چاند کی 17، 19 اور 21 تاریخ ہی کو حجامہ کیا جاتا ہے کیونکہ اس وقت چاند میں بے پناہ کشش ہوتی ہے۔ انسانی جسم چونکہ 60% پانی پر مشتمل ہوتا ہے اس لئے جسم کے زہریلے مادے اس کشش کے باعث جسم کی اوپری سطح پر آ جاتے ہیں"۔

"ایلوپیتھی کی نسبت سستا علاج ہے کیا آپ معاوضہ بتانا پسند کریں گی؟"

"برائے نام معاوضہ لیتی ہوں صرف اپنے اخراجات نکالنے کے لئے اور معاوضہ اس لئے نہیں کرتی کہ پھر دماغ پر اس کا خیال نہیں رہتا اور خدمات کا ناجائز مطلب لے لیا جاتا ہے"۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

”تعلقات میں بگاڑ ہمیں اعصابی مریض بنا رہا ہے“

نیوروسائیکاٹرسٹ اقبال آفریدی کی تجاویز

جس ملک میں شرح خواندگی کا تناسب الجھا ہوا ہو، سیاسی و سماجی اعداد و شمار ایک دوسرے سے متضاد جاتے ہوں اور ماحول سے مطابقت نہ رکھنے کی وجہ سے نفسیاتی مسائل میں اضافہ ہو رہا ہو وہاں اعصابی و نفسیاتی امراض کی وجوہ کو جاننا اور ان کا سدباب کرنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ یقیناً نفسیاتی امراض میں مبتلا افراد کو صحیح رہنمائی درکار ہوتی ہے مگر ہمارے معاشرے میں ایسے افراد کو سفاکی سے پاگل یا دیوانہ کہہ کر نظرانداز کیا جاتا ہے۔ ذیل میں جناح اسپتال کراچی کے پروفیسر اور نیوروسائیکاٹرسٹ اقبال آفریدی ہمیں معاشرے کے بگاڑ اور نفسیاتی عارضوں کے سلجھاؤ کی کچھ تجاویز بتا رہے ہیں آپ بھی پڑھیے...

”سب سے پہلے تو نیوروسائیکاٹری کی تعریف اور دائرہ کار سے متعلق کچھ بتایئے؟“

”نیوروسائیکاٹری اعصابی و نفسیاتی بیماریوں کا احاطہ کرتا ہے یعنی اس شعبے میں نشوونما، جنسی امراض بھی شامل ہیں۔ جب کسی شخص کے اعصاب اور ذہن میں تفکرات، مایوسی، منتشر الخیالی شامل ہونے لگیں تو ان کا عمل جسمانی صحت پر دیکھا جا سکتا ہے اور کچھ بیماریاں بظاہر جسمانی معلوم ہوتی ہیں لیکن یہ اعصابی تکالیف کا پیش خیمہ ہوتی ہیں۔ میں نے اپنے شعبے میں پیٹ اور معدے کے عارضوں پر تحقیق کی تو پتا چلا کہ جب ذہن پریشان ہوتا ہے تو معدے کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ تکلیف میں مبتلا ہوتا ہے۔ بظاہر السر جیسی کیفیت ہوتی ہے مگر السر نہیں ہوتا۔ یہ ٹیسٹوں سے ثابت ہو گیا کہ دراصل یہ ذہنی بیماری ہے۔ اینڈواسکوپی اور خون کے ٹیسٹ السر کو ظاہر نہیں کرتے۔ میری اس تحقیق میں میرا ذہین اور ڈاکٹر ہما فرشتہ بھی معاون رہیں۔ جسمانی اور ذہنی علامتوں سے پتا چلا کہ دورانِ خون اور ذہنی انتشار کا ردعمل معدے کی کارکردگی پر مرتب ہوتا ہے۔ غذا ہضم ہونے میں دیر لگتی ہے اور ایک مریض چھ برس سے تکلیف سے گزر رہا تھا معدے کا علاج کروا رہا تھا۔ ایک وقت آیا کہ اعصابی علاج اختیار کیا گیا اسے فوری طور پر شفا مل گئی۔

دماغی اور ذہنی بیماریاں قطعی طور پر جسمانی بیماریوں کی مانند ہی ہوتی ہیں۔ جسم میں دماغ بھی مستثنیٰ تو نہیں اور یہ مجھے یا آپ کسی کو بھی ہو سکتی ہیں۔ یوں سمجھئے کہ گاڑی کا انجن خراب ہو جائے تو گاڑی چلتی نہیں ہے۔ اگر صرف بمپر خراب ہو جائے تو گاڑی پر اتنا اثر نہیں پڑتا صرف خوبصورتی بگڑتی ہے۔ دماغ کو اسی لئے انجن سے تعبیر کیا گیا ہے کیونکہ وہ پورے جسم کو کنٹرول کرتا ہے۔ دل، پھیپھڑے، خون کی گردش، پیشاب، معدے اور جگر سب کا دارومدار دماغ پر ہے۔ انسانی رویے، تبدیلیاں اور عمل لاشعور میں جگہ بنا لیتے ہیں۔ کان سنتا ہے دماغ کو اشارہ ملتا ہے اور نتیجتاً آنکھ کی حرکت شروع ہو جاتی ہے۔ انگلیوں اور ہاتھوں کے کپکپانے کو نقاہت سے تعبیر کرتے ہیں اور ڈاکٹر سے کہتے ہیں کہ اس کا علاج کر دیں اور علاج یہی ہوتا ہے کہ گاڑی کا اسٹیئرنگ سیدھا کر دیں تو گاڑی ہموار سطح پر سیدھی چلنا شروع کر دے گی۔ اعصابی بیماری دور ہو گی تو جسم صحت مند ہو جاتا ہے۔“

”اعصابی امراض کا علاج غذا سے ممکن ہے یا نہیں؟“

”غذا کے علاوہ بھرپور نیند بھی کم اہمیت نہیں رکھتی۔ ڈاکٹر جو ادویات تجویز کرتے ہیں ان کے استعمال سے لے کر Thiamine (B) کی کمی کو پورا کرنے کی ضرورت ہے۔ اس کی وجہ سے اعصاب کے کیمیکلز متاثر ہوتے ہیں۔ ایک اور اہم بات بتاؤں کہ جن گھروں میں قدرتی روشنی یعنی دھوپ نہیں آتی وہاں رہنے والے افسردہ، تلخ مزاج اور بیمار ہونے لگتے ہیں۔ ہمارے ہاں تو ورزش کرنے کا رجحان ہی بہت کم ہے ایسے میں لوگ کیوں نہ بیمار ہوں۔ حرکت میں ہی تو برکت ہے، اس طرح ہارمونز کا ردعمل جوڑوں، عضلات، سر اور باقی جسم پر ظاہر ہوتا ہے۔ ایسے اعصابی مسائل جن میں انسان کی حقیقت سے وابستگی کم ہو جاتی ہے وہ سائیکوسس کہلاتے ہیں۔ انسان کے ذہن میں مفروضے پلنے لگتے ہیں اور عجیب و غریب وہم اور خدشات پیدا ہونے لگتے ہیں۔ وہ بھی ایسے رویے پیدا کر دیتے ہیں کہ ان سے معاشرے میں مطابقت کا ہونا کٹھن ہو جاتا ہے۔ 95 فیصد ایسے امراض ہیں جن میں اعصابی تناؤ، خوف، گھبراہٹ، غلطے کا ردعمل، ذاتی رنجشوں کے منفی رجحان، مختلف توہم پرستیاں اور شخصیت سازی میں تعمیری نقطہ نظر کا فقدان شامل ہوتا ہے اور لوگ ڈپریشن کا شکار ہونے لگتے ہیں۔“

”ہماری نئی نسل ڈپریشن سے کیسے نکل سکتی ہے؟“

”ڈپریشن سے نکلنے کے لئے قوتِ ارادی کا مضبوط ہونا ضروری ہے تاہم کچھ امراض میں اس قدر شدت سے حملہ آور ہوتے ہیں جیسے گھر میں کوئی مشینری خراب ہو جائے تو الیکٹریشن کو بلاتے ہیں۔ اسی طرح ڈپریشن کے علاج کے لئے بھی ماہر نفسیات سے مشورہ کر لینا چاہئے۔“

”نفسیاتی امراض کے لئے مخصوص ڈاکٹروں سے کیوں مشورہ نہیں کرتے؟“

”اگر تو Biological مسائل ہوں تو آپ کی جین اور وراثت کا عمل دخل ہو سکتا ہے یا اعصاب کی بائیوکیمسٹری خراب ہو سکتی ہے اور دوسرا Psychological یعنی نشوونما ہوتے وقت کسی شخصیت میں کوئی کمی رہ گئی ہو اور اسے اچھے طریقے سے پنپنے نہیں دیا گیا۔ ایسے بچے کو ناکامیوں سے نبرد آزما ہونے میں وقت ہوتی ہے۔ بچوں کو ان کی کمزوریوں اور ناکامیوں کا سامنا کرنے کے لئے تیار کیا جانا چاہئے۔ انہیں اپنے خیالات کا اظہار چاہئے، تخلیقی و فنی سرگرمیوں کے اظہار کے لئے کوئی چینل یا پلیٹ فارم چاہئے ورنہ طے ہے کہ وہ پژمردہ ہو جائیں گے۔ ایک اہم سبب عملی زندگی سے مطابقت کا نہ ہونا بھی ہے جس میں گھریلو، جذباتی مسائل اور تعلیمی کارکردگی کی ناکامیاں شامل ہیں۔ اگر ہم اپنے بچوں کو ذہنی طور پر ہر صورتحال کے لئے تیار کر لیں تو شاید اس قدر مضرت نہ ہو۔“

”آج کل خودکشی کرنے کا رجحان دیکھنے میں آتا ہے اس کی روک تھام کیسے ہو گی؟“

”ہر بچہ کلاس میں اول نہیں آیا کرتا لیکن وہ اچھا طالب علم تو ہو سکتا ہے۔ آپ سوچ نہیں کی تو تعین ہے کہ پوزیشن ہولڈر تو ایک ہی ہوتا ہے باقی سب فیل ہو جاتے ہیں۔ بچوں کو بتائیں کہ ایک بار کی ناکامی زندگی کے دروازے بند نہیں کیا کرتی۔ تاریخ بتاتی ہے کہ محمود غزنوی کو سترہ حملوں میں ناکامی ہوا تھا تب کہیں ایک معرکہ سر کر سکا تھا۔ زندگی مختصر ہے، مسائل کا حل بھی نہیں اور نہ رہنا بھی نہ عام ہے۔ دنیا تو ویسے بھی تکلیفوں کی جگہ ہے لیکن اسے آسان بنانا ہے تو سادگی کی طرف لوٹئے، رہن سہن اور سبقت کے منفی رجحان سے بچئے۔ نمود و نمائش اور بناوٹ سے دور رہئے۔ ہم نے اپنے بچوں کو مہنگے کپڑے اور سادگی کے نمونے جوتے پہنانے کی تحریک بھی نہیں دی۔ سترپوشی پر فیشن غالب کر دیا۔ عوام کے کھانے عام گھروں میں پکا کر بچوں کو پرتعیش ماحول کا عادی بنا دیا۔ غیر ضروری طور پر گاڑیوں اور مہنگے ملبوسات کے ساتھ شاندار زندگی اور پھر میڈیا کی کرامات کہ جس نے تعیش کو زندگی کی بنیادی ضرورت بنا دیا ہے اسی لئے عورت کا گھر بسانا مسئلہ بن گیا ہے۔ آج کے دور میں اگر کوئی عورت ایسی کوشش بذات خود کرتی ہے تو اسے بدکردار کہا جاتا ہے جبکہ حضرت خدیجہؓ نے آنحضرت ﷺ کو اپنا رشتہ بھیجا تھا۔ شادی کو آسان بنانا چاہئے ہم نے اسے مشکل ترین بنا دیا ہے۔ جہیز اور دوسری رسموں نے لڑکیوں کی زندگی کو مشکل بنا دیا ہے۔ نکاح بروقت اور جلد ہو جائے تو معاشرہ بے لگام نہیں رہے گا اور جہاں تک ممکن ہو زندگی کے تضادات ختم ہونے چاہئیں باقی پھر خیر ہے۔“

PAKSOCIETY.COM
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

ڈالڈا اولیو آئل

گردوپیش میں ایک طائرانہ نظر ڈالنے تو اندازہ ہوگا کہ آج کا انسان سہولیات اور آسائشوں کے دور میں جی رہا ہے۔ انہی کے حصول کی تگ و دو زندگی کا مقصد بن کر رہ گئی ہے اگرچہ اس میں کوئی برائی بھی نہیں ہے لیکن گاہے بہ گاہے چند باتوں پر نظر ثانی کر لینا ضروری ہے۔ کہیں ایسا تو نہیں کہ زندگی کے اول الذکر شق کی کامیابی کی جنون میں ہم ایسے راستے پر لے جائے جو کسی بند گلی پر ختم ہوتا ہو لہٰذا جتنی جلد درست سمت کا تعین کر لیا جائے بہتر ہے۔ محض دوسروں پر سبقت لے جانا کامیابی نہیں، ہمیں اور آپ کو دیکھنا چاہئے کہ ہم اس کی قیمت اپنی صحت کی شکل میں تو ادا نہیں کر رہے۔ حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق فطرت سے قریب ترین طرز زندگی ہی بہترین شمار ہوتا ہے۔ آج کی دنیا گلوبل ویلج کہلاتی ہے۔

روئے زمین کے کسی بھی حصہ میں موجود انسانوں کا طرز زندگی ان کی معاشرتی اقدار، گھریلو رہن سہن، ثقافتی رویے، رسم و رواج حتیٰ کہ لباس اور خوراک تک ہر معلومات بچوں بڑوں سب کی دسترس میں ہے۔

سرسری موازنہ بھی کیا جائے تو واضح ہوتا ہے کہ Mediterraneas کے ساحلوں پر آباد علاقوں میں بسنے والے افراد علاقائی، نسلی، ثقافتی، مذہبی اقدار مختلف ہونے کے باوجود علاقائی، نسلی، ثقافتی اور مذہبی پس منظر اور اسی طرح معیشت اور زرعی پیداوار کے اعتبار سے قدرے مختلف ضرور ہیں لیکن ان کی خوراک میں ایسی مماثلت پائی جاتی ہے جو کہ صحت بخش اور خوش و خرم زندگی کے حصول کے لئے یقیناً بہترین ہے اس کو عمومی نام کے اس طرح مرتب دیا جا سکتا ہے کہ ایسی خوراک جس کا نمایاں حصہ پھل، سبزیوں، مختلف اناج، میوہ جات کی گری اور پھلیوں پر مشتمل ہو اسی طرح قدرے کم سے لیکر متوسط مقدار میں ڈیری مصنوعات، مچھلی اور مرغی کا گوشت اور قلیل مقدار میں سرخ گوشت شامل ہو۔ اس خوراک میں اور دواؤں کی صورت میں مونو انسیچوریٹڈ فیٹس کی نسبت مذکورہ فیٹس خون میں کولیسٹرول کی سطح میں اضافے کا سبب نہیں بنتے۔ خصوصی غذائی اجزاء کا انتخاب، مقدار، متحرک طرز زندگی کے ساتھ مل کر ایک ایسا مناسب ترتیب رکھتے ہیں جو امراض قلب خصوصاً ہارٹ اٹیک کے نتیجے میں ہونے والی اموات کی شرح کو بہت نمایاں طور پر کم کرنے میں موثر ہوتا ہے۔

بہت سی اس موضوع پر مثبت رد عمل سامنے آتا ہے لیکن جلد از جلد فیصلہ کرنے کی ضرورت ہے کہ لفظی اقرار کو عملی جامہ پہنانے میں مزید تاخیر نہ ہو۔ ماہرین کے تجویز کردہ معیار اور مقدار کی روشنی میں خوراک کا انتخاب اور متحرک طرز زندگی میں ہی خوش و خرم اور کامیاب زندگی کا راز پنہاں ہے۔ ہنستے مسکراتے خوبصورت لوگوں، مہکتے سبزہ زاروں، دلکش قدرتی مناظر اور خوش ذائقہ اولیو کی سرزمین اسپین سو سے زائد ممالک کو معیاری، خوش ذائقہ اور صحت بخش اولیو آئل کی فراہمی کے لئے بھی جانا جاتا ہے۔

صارفین کی ضرورت کے پیش نظر ڈالڈا نے اسپین کے ہاتھ سے توڑے گئے تازہ اولیوز سے تیار کردہ ڈالڈا اولیو آئل ایکسٹرا ورجن اور ڈالڈا اولیو آئل پومیس روانہ کیا جسے ملک بھر کے پروفیشنل شیفز سے جو صارفین تک ہر طبقہ میں پذیرائی حاصل ہوئی۔ اولیو آئل کی اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات اور اس میں موجود پولی فینول خاص اہمیت کے حامل ہیں۔ اولیو آئل کا استعمال ٹرائی گلیسرائیڈ کی سطح کو متوازن رکھنے میں مددگار ہوتا ہے اور ذیابیطس سے بچاؤ کو ممکن بناتا ہے۔ اسی طرح کئی اقسام کے کینسر کے خلاف تحفظ فراہم کرنے، بلند فشار خون اور شریانوں میں بننے والے لوتھڑوں کو کنٹرول کرنے میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اسپین کے کسانوں کے منفرد ذائقے اور قدرتی شفاء سے مالا مال اولیو آئل بلاشبہ قدرت کا انمول تحفہ ہے۔

PAKSOCIETY.COM
WWW.PAKSOCIETY.COM ONLINE LIBRARY
RSPK.PAKSOCIETY.COM FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

دلیہ کھائیے اور دلیے سے پائیے حسن بھی

اداکارہ و ماڈل صنم سعید کے بیوٹی ٹپس

جلد انسانی جسم کا اہم ترین حصہ ہے۔ ہم کیسے جیتے ہیں کیا کھاتے ہیں خوش رہتے ہیں یا غم زدہ ہر احساس اور ہر چیز کا اثر براہ راست جلد پر مرتب ہوتا ہے۔ ہر روز نہا لینا یا دن میں چند بار صابن سوپ سے چہرہ اور گردن کا دھو لینا کافی نہیں ہوتا۔ نوجوانی میں جلد تر و تازہ ہوتی ہے لیکن جونہی 30 کے عشرے میں آپ داخل ہوتی ہیں جلد ہر موسم، غذا، احساس اور آپ کے طرز زندگی کے مثبت اور منفی اثرات قبول کرتی ہے اور حساس ہوتی چلی جاتی ہے تب آپ کو صرف چہرے ہی کا نہیں پورے بدن کی جلد کی اسکربنگ کرنی چاہیئے تاکہ آپ کی جلد کے مساموں تک گہرائی میں صفائی ہو سکے۔ ہمارے ٹیلی ویژن کی دنیا کی نامور ہستی صنم سعید نے آپ کے لئے بطور خاص اپنا آزمودہ نسخہ بتایا ہے۔ وہ بھی آپ میں سے بہت سی خواتین کی طرح اس خیال سے متفق ہیں کہ جلد پر کم سے کم کیمیائی اجزاء والی کریمیں لگانی چاہئیں۔

صنم سعید اس وقت تھیٹر، ٹیلی ویژن اور ماڈلنگ کی دنیا کا درخشاں ستارہ ہیں۔ آپ چاہیں تو مہنگے ترین اور وہ پارلرز کے Spa سے ٹریٹمنٹ لے سکتی ہیں لیکن میک اپ سے پہلے وہ سادگی سے کلینزنگ اور اسکربنگ کا ایک نسخہ بتاتی ہیں آپ بھی پڑھئے...

گندم کا دلیہ لیجیے تھوڑے سے پانی میں ابال کر پانی خشک کر کے ٹھنڈا کر لیجئے جس کی لئی کی طرح بن جائے بہ قدر ضرورت ہی کافی ہے۔ اسے چہرے پر لگائیے اور ہلکے ہاتھوں سے رگڑیے۔ خشک جلد شروع سے ہو یا کسی بیماری کے علاج کے دوران دواؤں کے رد عمل کی وجہ سے خراب ہونے لگی ہو، دلیے کا ابٹن بہترین ہے جو مساموں میں موجود دہنی ذرات اور میل کچیل دور کر دیتا ہے۔ رگڑنے سے جلد کی ملائمت لوٹ آتی ہے۔

بار بار برس سے دلیے جلدی امراض دور کرنے کے لئے استعمال ہوتے چلے آرہے ہیں۔ جلد کا زخم ہو یا جڑی بوٹی کیڑے نے کاٹ لیا ہو یا کوئی انفیکشن ہو، دلیوں میں مانع تکسیدی اور اینٹی انفلیمیٹری عنصر پائے جاتے ہیں۔

اسکربنگ سے کیا فائدہ ہوتا ہے؟

جو مساموں کی گہرائی تک صفائی کر کے جلد کو نکھار بخشنے کے علاوہ ڈھلکنے سے بچاتا ہے۔ جلد کھردری نہیں رہنے دیتا اس لئے اسے Pore-tightener کہا جاتا ہے۔

موسم بہار/گرمیوں کے لئے آپ کیا مشورہ دیتی ہیں؟

ہر کام میں خوش رہتی ہوں وہی اپنی پرستار بہنوں کے لئے تجویز کرتی ہوں۔ آپ بیسن کا آٹا، ہلدی اور لیموں کا رس ملا کر، اگر دہی موجود نہ ہو تو دہی ایک چائے کا چمچ ملا کر پیسٹ بنائیے اور اس سے اسکربنگ کر لیجئے پھر دیکھیے آپ کے چہرے پر کیسے نکھار نہیں آتا۔ یقیناً یہ قدرتی اجزاء آپ کو میک اپ دور کرنے کے لئے بھی بہت حد تک مدد دیتے ہیں۔ میں تو بیوٹی میک اپ کے بعد اپنا خیال اسی طرح کے ٹوٹکوں سے کیا کرتی ہوں۔

ناشتے میں دلیہ میرا پہلا انتخاب

چھٹی کے دن کی بات اور ہے لیکن عام دنوں میں میرا ناشتہ دلیے ہی ہوتے ہیں۔ میں ذائقے بدلتی رہتی ہوں۔ کبھی ان میں Nuts تو کبھی فروٹس ملا لیا کرتی ہوں۔ کبھی تازہ کھجور، انجیر یا بادام شامل کر لیتی ہوں۔ یہ بہترین فائبر ہیں اور دودھ کا گلاس نہ پیا جائے تو پیالے کا ایک پورشن دودھ میں دلیے کی صورت میں آسانی سے لیا جا سکتا ہے۔ دلیہ وزن نہیں بڑھاتا۔ اسے کھانے سے بہت دیر بعد بھوک لگتی ہے۔

PAKSOCIETY.COM
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

THE LANGNESE SPECIALTY RANGE. SPECIAL IN ITS OWN WAY.

ACACIA HONEY
ACACIA IS MADE FROM NECTAR COLLECTED OUT OF ACACIA TREE BLOSSOMS WHICH PRODUCE A HONEY THAT IS REMARKABLY CLEAR AND PURE.

FOREST HONEY
OUR EXQUISITE FOREST HONEY HAS A TANGY, AROMATIC, AND FULL-BODIED TASTE. IT IS THE STRONG CHARACTER OF THIS SCRUMPTUOUS NATURAL PRODUCT WITH ITS DARK COLOUR AND VISCOSITY THAT MAKES HONEY COLLECTED IN THE FOREST SO POPULAR.

ROYAL JELLY
ROYAL JELLY IS THE FOOD OF THE QUEEN BEE, IT IS RICH IN VITAMINS, MINERALS AND AMINO ACIDS, IT IS A VERY RICH HONEY WHICH PROMOTES ENERGY AND HEALTH.

BLACK FOREST
BLACK FOREST HONEY HAS A NATURAL DARK COLOUR WITH A SILKY LUXURIOUS TASTE. IT COMES FROM THE BLACK FOREST IN GERMANY WHERE FLOWERS ARE UNAFFECTED BY URBANIZATION.

LINDEN HONEY
LINDEN HONEY HAS A STRONG, FRESH TASTE. THE BEES COLLECT THIS HONEY FROM THE FRAGRANT LINDEN FLOWER.

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

ریڈرز کلب

ڈالڈا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالڈا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

ڈالڈا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام ________________ Age: عمر ________

Phone Number: فون نمبر ________________ Mobile Number: موبائل نمبر ________

Complete Address: مکمل پتہ ________________

City: شہر کا نام ________________ Email: ای میل ________

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ ________________ Profession: پیشہ ________

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں ________

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالڈا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں ________

فون (ٹول فری)، 0800-32532، پتہ، P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل، dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ، www.daldafoods.com

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

Real

European Spreadable Butter

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1
f PAKSOCIETY

آج کیا پکائیں؟
33
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

ہیلتھ اسپیشل

تل کے لڈو / پین کیک ود ایپل ساس

تل کے لڈو

اجزاء

سفید تل	ایک پیالی
شہد	دو کھانے کے چمچ
بیسن	دو بڑے کھانے کے چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	ایک چائے کا چمچ

ترکیب

- صاف خشک فرائنگ پین میں تل کو ہلکی آنچ پر بھون کر پلیٹ میں نکال لیں
- پھر بیسن کو بھی ہلکی آنچ پر خوشبو آنے تک بھون کر علیحدہ پیالے میں نکال لیں
- جب تل ہلکے سے ٹھنڈے ہو جائیں تو ان میں تھوڑا تھوڑا کر کے شہد ڈالتے جائیں اور چمچ سے ملاتے جائیں
- شہد اچھی طرح مکس ہو جائے تو اس میں بیسن کو تھوڑا تھوڑا ڈالتے ہوئے ملا لیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا اولیو آئل کو ہلکی آنچ پر رکھیں اور اس میں تل کا مکسچر ڈال کر ملاتے ہوئے دو سے تین منٹ میں چولہے سے اتار لیں۔ خیال رہے کہ اس مکسچر کو صرف گرم کرنا ہے پکانا نہیں ہے
- پیالے میں نکال کر ٹھنڈا ہونے دیں، پھر ہاتھوں میں لے کر چھوٹے چھوٹے لڈو بنا لیں

پریزنٹیشن

ان کو ڈبے میں بند کر کے محفوظ کر لیں اور اپنے ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کریں

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ | بنانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد

پین کیک ود ایپل ساس

اجزاء

سادہ آٹا	تین چوتھائی پیالی	نمک	چٹکی بھر
میدہ	آدھی پیالی	سیب	دو عدد
انڈے	دو عدد	براؤن شوگر	دو چائے کے چمچ
دودھ	حسب ضرورت	ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- آٹا، میدہ اور نمک کو بڑے پیالے میں ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں۔ پھر انڈے ڈال کر اچھی طرح پھینٹیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے آٹے کا مکسچر بنائیں
- پھر اتنا دودھ شامل کریں کہ پتلا سا آمیزہ بن جائے۔ نان اسٹک فرائنگ پین کو چولہے پر ہلکا سا گرم کریں اور اس میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر پورے پین میں پھیلا لیں
- آدھی پیالی آمیزے کو پھیلا کر ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر سنہرا ہونے تک پکائیں۔ پلٹ کر دوسری طرف سے چند سیکنڈ پکنے دیں پھر پلیٹ میں نکال لیں۔ سارے پین کیک اسی طرح سے بنا لیں
- سیب کو حسب پسند چھلکے سمیت یا چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور ساس پین میں ڈال کر چولہے پر رکھ دیں۔ تین سے چار کھانے کے چمچ پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر سیب گلنے تک پکائیں اور آخر میں براؤن شوگر ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ اس کا شیرہ بن جائے

پریزنٹیشن

ہر پین کیک کو پلیٹ میں رکھ کر اس پر تیار کیا ہوا ایپل ساس ڈالیں اور اسے فولڈ کر لیں۔ ان مزیدار اور غذائیت سے بھرپور پین کیک کا لطف ہر کوئی اٹھا سکتا ہے

تیاری کا وقت: دس منٹ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | تعداد: پانچ سے چھ عدد

نوٹ: یہ دونوں ترکیب خاص فرمائش پر ذیابیطس کے مریضوں کے لئے دی جا رہی ہیں

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

چکن شامی کباب ود پاستا

اجزاء

چکن	آدھا کلو	ادرک	دو انچ کا ٹکڑا	پسا ہوا ناریل	چار کھانے کے چمچ	پودینہ	آدھی پیالی		
چنے کی دال	آدھی پیالی	لہسن کے جوئے	چار سے چھ عدد	انڈے	دو عدد	لیموں کا رس	آدھی پیالی		
پاستا	200 گرام	پیاز	ایک عدد	ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت		
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	دو کھانے کے چمچ	ہرا دھنیا	ایک پیالی				

ترکیب

- چکن کو ایک سے دو جوئے لہسن کے ساتھ ابال کر یخنی علیحدہ کرلیں اور گوشت کو ہڈیوں سے الگ کرلیں
- زیرہ اور ناریل کو لہسن کے جوؤں کے ساتھ ہلکا سا بھون لیں، پھر اس میں ہرا دھنیا، پودینہ، ہری مرچیں اور لیموں کا رس ڈال کر باریک چٹنی پیس لیں
- چنے کی دال کو دھو کر بھگو کر رکھیں، پھر ایک پیاز اور باریک کٹی ہوئی ادرک کے ساتھ یخنی میں ڈال کر ابال لیں۔ جب دال گلنے پر آجائے تو چکن اور آدھی چٹنی ڈال کر اچھی طرح بھون کر چولہے سے اتار لیں
- چکن کا آمیزہ ٹھنڈا ہونے پر پیس کر نمک اور دو انڈے شامل کرلیں اور ان کے چھوٹے چھوٹے کباب بنا کر ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کرلیں
- پاستا کو نمک ملے پانی میں ابال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں۔ چولہے پر دوسرے فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں چٹنی ڈال کر اچھی طرح بھونیں جب تیل علیحدہ ہونے پر آجائے تو اس میں ابلا ہوا پاستا ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن

پاستا کو ڈش میں نکال کر اس پر شامی کباب کو خوبصورتی سے سجا کر پیش کریں

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

WWW.PAKSOCIETY.COM ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
RSPK.PAKSOCIETY.COM PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

بیکڈ چکن ود اسپائسی یوگرٹ

اجزاء

چکن بریسٹ	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ
پسا ہوا لہسن	دو کھانے کے چمچ
دہی	ڈیڑھ پیالی
کٹی ہوئی لال مرچیں	ڈیڑھ کھانے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

بیکنگ کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر اس میں دونوں طرف سے گہرے کٹ لگا لیں۔ دھنیا اور زیرہ بھون کر پیس لیں
- دہی میں لہسن، نمک، لال مرچ، دھنیا اور زیرہ ڈال کر ہلکا سا پھینٹ لیں اور اس میں چکن بریسٹ ڈال کر آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اوون کو 180°C پر گرم کرلیں اور بیکنگ ٹرے میں ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر اس میں چکن بریسٹ دہی سے نکال کر رکھ دیں
- بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کرلیں، درمیان میں ایک مرتبہ پلٹ دیں تاکہ دوسری طرف سے بھی اچھی طرح بیک ہو جائے
- اوون سے نکال کر چکن کو فرائنگ پین میں ڈالیں (اس میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر گرم کرلیں) اور اوپر سے مسالا ملا ہوا دہی ڈال کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

دس سے بارہ منٹ [illegible] ڈش میں نکال کر [illegible]

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

ہیلتھ اسپیشل

چکن بھرے بینگن

اجزاء

چکن	آدھا کلو	پیاز	دو عدد درمیانی	پسا ہوا ناریل	دو کھانے کے چمچ	املی کا گودا	آدھی پیالی
سفید بینگن	تین سے چار عدد	خشخاش	دو کھانے کے چمچ	ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	کڑی پتے	چند پتے
نمک	حسب ذائقہ	مونگ پھلی	دو کھانے کے چمچ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	تل	دو کھانے کے چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ		

ترکیب

- پیاز کو تیل میں براؤن ہونے پر نکال کر پیپر ٹاول پر رکھیں۔ دھنیا، زیرہ، تل، خشخاش اور مونگ پھلی کو توے پر بھون لیں اور چولہے سے اتار کر ٹھنڈا ہونے دیں اس میں ناریل بھی ملا دیں
- ان تمام بھنے ہوئے خشک مصالحوں کو گرائنڈر میں باریک پیس لیں پھر انہیں پیاز کے ساتھ بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں
- ہڈی کے بغیر چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں، پین میں ڈالڈا کنولا آئل گرم کریں اور اس میں کڑی پتے اور ادرک لہسن ڈال کر فرائی کریں، پھر اس میں چکن، نمک اور لال مرچیں ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- بلینڈ کیا ہوا مصالحہ اس میں ڈال کر ملائیں اور ہلکی آنچ پر ڈھک دیں۔ جب چکن گلنے پر آ جائے تو اسے نکالنے کے چمچ سے چیک کر لیں
- بینگن کو دھو کر ان کی ڈنڈی ہاتھ میں پکڑتے ہوئے ان کی دوسری جانب سے کراس کٹ لگائیں۔ ہر بینگن میں چٹکی بھر نمک چھڑک دیں پھر ان میں تیار کیا ہوا چکن کا مکسچر بھر کر اچھی طرح دبا کر بند کر دیں
- پین میں بچ جانے والے چکن میں بینگن کو رکھ کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں۔ جب بینگن گلنے پر آ جائے تو اس پر املی کا گودا ڈال کر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن

ان مزیدار چکن بھرے بینگن کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لیے

WWW.PAKSOCIETY.COM ONLINE LIBRARY
RSPK.PAKSOCIETY.COM FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

کڈز اسپیشل

پزا بائٹس

اجزاء

میدہ	ڈیڑھ پیالی	لہسن	دو سے تین جوئے	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	[illegible]	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	خشک خمیر	ایک چوتھائی چائے کا چمچ	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	[illegible]	چار کھانے کے چمچ
چکن	100 گرام	چینی	آدھا چائے کا چمچ	ٹماٹو پیسٹ	دو کھانے کے چمچ	دالڈا اولیو آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- بغیر ہڈی کی چکن کو دھولیں، پھر کچلے ہوئے لہسن اور آدھی پیالی پانی کے ساتھ اتنی دیر ابالیں کہ اچھی طرح گل جائے اور پانی خشک ہو جائے۔ لکڑی کے چمچ سے کچلتے ہوئے چکن کو ریشے سے اتار لیں
- فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ دالڈا اولیو آئل میں چکن کو نمک اور کٹی ہوئی لال مرچوں کے ساتھ فرائی کر کے نکال لیں
- گرم دودھ میں خمیر اور چینی ڈال کر ڈھک کر رکھ دیں۔ میدے میں دالڈا اولیو آئل اور خمیر والا دودھ ڈال کر اچھی طرح ملیں
- پھر اس میں فرائی کی ہوئی چکن، کالی مرچ، ٹماٹو پیسٹ اور کٹی ہوئی اشیاء ڈال کر گوندھ لیں۔ ڈھک کر گرم جگہ پر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ گرم کرلیں اور گندھے ہوئے میدے کی روٹی بیل کر چھوٹے چھوٹے پیزا کٹر سے کاٹ لیں
- چکنی کی ہوئی اوون ٹرے میں رکھ کر آٹھ سے دس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن

اوون سے نکال کر اوپر سے حسب پسند باریک کٹی ہوئی شملہ مرچ، مشروم اور زیتون سے سجا کر شام کی چائے پر سرو کریں

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: آٹھ سے دس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

PAKSOCIETY.COM
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

آلو چھولے کی بھجیا

اجزاء

آلو	دو عدد درمیانے	کلونجی	آدھا چائے کا چمچ
ابلے چنے	ایک پیالی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کڑی پتے	چند پتے
لہسن کے جوے	دو سے تین عدد	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
پسی ہوئی لال مرچیں	ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا	حسب پسند
ثابت رائی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	چار کھانے کے چمچ
میتھی دانہ	چند دانے		

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب

- آلو کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور چنوں کو ابال کر گلا کر رکھ لیں۔
- پین میں ڈالڈا کنولا آئل گرم کریں اور اس میں رائی، کلونجی، میتھی دانہ اور کڑی پتے ڈال کر تڑکا لگائیں۔
- پھر اس میں باریک کٹے ہوئے لہسن کے جوے ڈال کر سنہری ہونے تک فرائی کریں۔ سرخ مرچ، ہلدی اور کٹے ہوئے آلو ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کریں۔
- پھر ابلے ہوئے چنے اور نمک ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ایک سے ڈیڑھ پیالی پانی ڈال کر پکنے دیں۔
- جب پکنے پر آ جائے تو آنچ ہلکی کر کے ڈھک دیں۔ پانچ سے سات منٹ بعد جب آلو گلنے پر آ جائے تو کفگیر کی مدد سے ہلکے ہلکے کچل لیں۔ باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر دم پر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن

اس مزیدار بھجیا کو گرما گرم پوریوں کے ساتھ پیش کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

چکن وائٹ قورمہ اور پوری پراٹھا

اجزاء

چکن	ایک کلو	پیاز	دو عدد بڑے	سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	فریش کریم	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد	جائفل جاوتری	آدھا چائے کا چمچ	کھویا	ایک پیالی
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد	دہی	ایک پیالی	دالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

ترکیب

- چکن کو دھو کر نمک، ادرک لہسن، سفید مرچ اور جائفل جاوتری کے ساتھ میرینیٹ کر کے رکھ دیں۔ پیاز کو ابال کر ہری مرچوں اور دہی کے ساتھ پیس لیں۔ پین میں دالڈا VTF بناسپتی گرم کریں اور اس میں پیاز کا آمیزہ ڈال کر اچھی طرح بھون لیں
- پھر اس میں میرینیٹ کیا ہوا چکن ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب دہی کا پانی خشک ہو جائے اور چکن گلنے پر آ جائے تو اس میں کھویا کدوکش کر کے ڈالیں
- تین سے چار منٹ پکنے کے بعد جب گھی تیرنے لگے تو اس میں کریم ڈالیں۔ ایک کھانے کے چمچ دالڈا VTF بناسپتی میں لال مرچوں کو سنہرا فرائی کریں اور قورمے پر ڈال دیں
- ہلکی آنچ پر دو سے تین منٹ دم پر رکھ کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن

اس زبردست قورمے کا بھرپور مزہ لینے کے لئے اسے پوری پراٹھے کے ساتھ پیش کریں
پوری پراٹھا بنانے کے لئے چار کھانے کے چمچ میدے کو ایک چائے کا چمچ چینی اور ایک کھانے کے چمچ دالڈا VTF بناسپتی میں بھون کر رکھ لیں
آدھا کلو میدے میں نمک ڈال کر گوندھ لیں اور اس کے پیڑے بنا لیں۔ ہر پیڑے کے درمیان میں بھنا ہوا میدہ بھر کر بیل لیں۔ فرائنگ پین میں ان پراٹھوں کو دالڈا VTF بناسپتی میں ڈیپ فرائی کر لیں

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

چکن ود گرلڈ پٹیٹو

اجزاء

چکن	آدھا کلو	ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	زعفران	ایک چٹکی
آلو	درمیانے سائز کے	دہی	ایک پیالی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ گھری ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب

- چکن کی بڑی بوٹیاں کاٹ کر صاف دھو کر رکھ لیں، مرچوں کو لمبائی میں کاٹ لیں۔
- آلوؤں کو تین سے چار منٹ ابال کر ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں اور مکمل ٹھنڈے ہونے پر انہیں چھیل کر دل نما ٹکڑے کاٹ لیں۔
- زعفران کو دو سے تین چمچ گرم پانی میں رکھیں پھر دہی میں ملا کر پھینٹ لیں۔ ساتھ ہی دہی میں نمک، ادرک لہسن اور کالی مرچیں شامل کر دیں۔
- دہی کے آمیزے میں چکن کو میرینیٹ کر کے پندرہ سے بیس منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں نمک اور آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ ڈال کر ملائیں پھر اسے بیکنگ ٹرے میں برش سے لگائیں۔ آلو کے ٹکڑے پھیلا کر ان کے اوپر ڈالڈا کوکنگ آئل لگا دیں۔
- پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 150°C پر پندرہ سے بیس منٹ یا سنہری ہونے تک گرل کر لیں۔
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل گرم کر کے اس میں میرینیٹ کی ہوئی چکن ڈالیں اور درمیانی آنچ پر ڈھک کر پکنے رکھ دیں۔ جب دہی کا پانی خشک ہونے پر آجائے اور چکن گل جائے تو تیل علیحدہ ہونے تک بھون لیں۔
- اوپر سے گرل کئے ہوئے آلو رکھ کر کٹی ہوئی ہری مرچیں چھڑکیں اور ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر گارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ — پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ — افراد: تین سے چار کے لیے

PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM ONLINE LIBRARY
RSPK.PAKSOCIETY.COM FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

گلیزڈ چکن ونگز

اجزاء

چکن ونگز	آدھا کلو	ادرک لہسن پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ	فریش کریم	آدھی پیالی	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
پالک	آدھا کلو	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	میدہ	ایک کھانے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	براؤن شوگر	دو کھانے کے چمچ	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب

- چکن ونگز کو صاف دھو کر دو ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور ان کو ادرک لہسن، نمک اور ایک پیالی پانی ڈال کر ابلنے رکھ دیں۔ ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے جب گلنے پر آجائے تو چولہے سے اتار لیں اور یخنی کو چھان کر نکال لیں
- پالک کو صاف دھو کر ابلتے ہوئے پانی میں ڈالیں اور تین سے چار منٹ بعد اس پر ٹھنڈا پانی بہا دیں۔ چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں اور باریک چوپ کر لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل میں پالک کو تیز آنچ پر فرائی کر کے نکال لیں۔ پھر اسی پین میں میدہ ڈال کر بھونیں اور خوشبو آنے پر اس میں یخنی اور کریم شامل کر دیں
- لکڑی کے چمچ سے اچھی طرح ملائیں اور ساتھ ہی پالک اور کٹی ہوئی مرچ ڈال کر ملائیں
- فرائنگ پین میں مارجرین یا مکھن کو پگھلا کر اس میں ابلے ہوئے چکن ونگز کو فرائی کریں۔ جب ان کا رنگ سنہری ہونے لگے تو کٹی ہوئی مرچیں، سویا ساس اور براؤن شوگر ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

پلیٹر میں پالک کریم ساس نکال کر اس پر گلیزڈ چکن ونگز رکھیں اور گرما گرم گارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ　پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ　افراد: تین سے چار کے لیے

PAKSOCIETY.COM
WWW.PAKSOCIETY.COM ONLINE LIBRARY
RSPK.PAKSOCIETY.COM FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

ساؤتھ انڈیا اسٹائل چکن

اجزاء

چکن بریسٹ	آدھا کلو	انڈا	ایک عدد	ووسٹر شائر ساس	ایک کھانے کا چمچ	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
میدہ	چار کھانے کے چمچ	چلی ساس	دو کھانے کے چمچ	فریش کریم	دو کھانے کے چمچ		

ترکیب

- چکن کو دھو کر کیچن پیپر پر رکھیں پھر اس کے چوکور ٹکڑے کر لیں۔ ہری مرچوں کو باریک پیس لیں پھر اس میں نمک، کالی مرچ، چلی ساس اور ووسٹر شائر ساس ملا لیں
- اس آمیزے میں چکن کو میرینیٹ کر کے ایک گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں
- پھر چکن کو فریج سے نکال کر اس میں ٹھنڈی کی ہوئی کریم ملا لیں
- چکن کی بوٹیوں کو پہلے میدے میں رول کریں پھر پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈبوتے ہوئے ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹ لیں اور گرم ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن

اس مزیدار چکن کو سلاد، مایونیز اور بریڈ کیوبز (ڈبل روٹی کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں) کے ساتھ گرما گرم پیش کریں

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | فرائنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لیے

PAKSOCIETY.COM
WWW.PAKSOCIETY.COM ONLINE LIBRARY
RSPK.PAKSOCIETY.COM FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

ویجیٹیبل پوٹیٹو

اجزاء

آلو	آدھا کلو	نمک	حسب ذائقہ	تازہ لال مرچیں	دو سے تین عدد	دودھ	ایک پیالی
مشروم	چھوٹے آٹھ عدد	لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	میدہ	دو کھانے کے چمچ	چیڈر چیز	ایک پیالی
مٹر	ایک پیالی	چکن پاؤڈر	ایک لیول ٹی اسپون	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
بروکولی	ایک پیالی	کالی مرچ گدرری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	تھائم	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب

- آلوؤں کو چھیل کر موٹے قتلے کاٹ لیں، بروکولی کے چھوٹے چھوٹے پھول علیحدہ کر لیں۔
- فرائنگ پین میں آدھی پیالی پانی میں چکن پاؤڈر ڈال کر ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں آلو کے قتلے، بروکولی اور مٹر ڈال دیں۔
- ڈھک کر پانی خشک ہونے تک پکائیں اور جب پانی خشک ہونے پر آ جائے تو کالی مرچ چھڑک کر چولہے سے اتار لیں۔ پھیلا کر تمام سبزیوں کو ٹھنڈا کر لیں، خیال رہے آلو کے قتلے ٹوٹیں نہیں۔
- وائٹ ساس بنانے کے لئے فرائنگ پین میں مارجرین یا مکھن کے ساتھ کچلے ہوئے لہسن اور میدے کو بھونیں۔ اس کی رنگت سنہری ہونے پر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ شامل کریں اور لکڑی کے چمچ سے ملاتے جائیں۔
- ہلکا سا گاڑھا ہونے پر چولہے سے اتار لیں۔ اس میں باریک کٹی ہوئی لال مرچ، نمک، اجوائن، تھائم اور کش کیا ہوا چیز ڈال کر ملائیں۔
- شیشے کی بیکنگ ڈش میں دو سے تین چمچ وائٹ ساس پھیلا کر دیں پھر اس پر کٹے ہوئے مشروم، مٹر اور بروکولی ڈال دیں۔ پھر آلو کے قتلے پوری ڈش پر پھیلا دیں اور آخر میں وائٹ ساس ڈال دیں۔
- اوون کو 180°C پر گرم کر لیں، تیار کی ہوئی ڈش کے اوپر ڈالڈا کوکنگ آئل چھڑک کر اوون میں رکھ دیں۔ دس سے بارہ منٹ بعد جب سنہری ہونے پر آ جائے تو اوون سے نکال لیں۔

پریزنٹیشن

باریک کٹا ہوا تازہ پارسلے چھڑک کر گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | بیکنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

PAKSOCIETY.COM
WWW.PAKSOCIETY.COM ONLINE LIBRARY
RSPK.PAKSOCIETY.COM FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

خاص قیمت کے ساتھ
خاص تحفے کی بات

ذائقے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے
صرف -/Rs. 1,650 میں حاصل کیجئے
ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان
سبسکرپشن فارم

Name: ______________________________ نام

Address: ______________________________ پتہ

Phone No: ____________ فون نمبر   Gift ☐ 1   ☐ 2   ☐ 3 تحفہ

Email: ______________________________ ای میل

سبسکرپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ .Revelation Inc کے نام درج ذیل ایڈریس پر ابھی بھیجیں

اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی

Revelation Inc. 2nd.210 فلور، فشن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)

فون نمبر: 021-35304425-6

فون (ٹول فری): 0800-32532، پتہ: P.O Box 4660، کراچی، پاکستان

www.daldafoods.com

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

زارا شاہجہاں

زارا ایسی تخلیقی ڈیزائنر ہیں جو کسی بھی عورت کے جمالیاتی تقاضے کو محسوس کر سکتی ہیں اور اپنے ڈیزائن کردہ لباس میں ہر طبقے کی عورت کے لئے کچھ خاص اہتمام کرنا پیش نظر رکھتی ہیں۔

''آپ کی نظر میں لان کے لباس ہماری ضرورت ہیں یا پرتعیش طرز زندگی کی علامت؟''

''یہ اسٹائل اور آرام دہ کپڑے موسم کی ضرورت ہیں لیکن جب ہم پہننے اوڑھتے ہیں تو اس مقصد کے لئے اسٹائل ڈالنا ہمارا حق بنتا ہے۔ خوش انداز، خوش ادا اور خوبصورت نظر آنے کے لئے میرے نئے انتخاب میں آپ کو ایشیائی فنون، وادی سندھ کی تہذیب اور ثقافتی رنگ ملیں گے۔ مجھے ذاتی طور پر پھولدار فیبرک پسند ہے۔ اسی طرح کچھ ہندوستانی نقوش اور خدوخال بھی نظر آئیں گے۔

عائشہ فاروق ہاشوانی

کمال لان کے برانڈ کے ساتھ عائشہ فاروق ہاشوانی کا رشتہ پچھلے برس ہی استوار ہوا ہے۔ کمال لان دیگر برانڈز کے مقابلے میں منفرد مقام رکھتا ہے۔ عائشہ نے بھی اس سال تھائی لینڈ ہی میں اپنی تشہیری فلم شوٹ کی ہے اور ان کی ماڈل ثنا سرفراز ہیں۔

''ہم نے سلے سلائے اور ان سلے دونوں کپڑوں کے ساتھ Tassels Sleeves Kimono اور ایمبرائیڈری کی کچھ پیچیدہ پٹیاں رکھی ہیں جسے جیسے چاہیں آپ اپنا لباس خاص تیار کر سکتی ہیں۔

خدیجہ شاہ

E-LAN نام ہے جوش، جذبے اور زندگی سے بھرپور برانڈ کا۔ خدیجہ شاہ کے ڈیزائن فیشن انڈسٹری میں بہت سراہے جاتے ہیں اور ان کی بنیادی وجہ لان کا نرم و ملائم کپڑا بھی ہے اور رنگوں کا محتاط استعمال بھی ہے۔ رابعہ بٹ کے ساتھ شوٹ کی گئی فلم میں آپ سرفی لنکا جیسے خوبصورت جزیرے کا نظارا کر سکیں گے۔

اس برس یورپین اور سوروگن کے اورینٹل ڈیزائنز دیکھئے۔

اس سال بھی پلازو پینٹس، بوٹ کٹس اور کیپریز سب ہی پہنی جا سکتی ہیں۔ آپ کو حیرت ہوگی کہ اس سال ہم شلوار پہننے کے رجحان بھی از سر نو متعارف کرا رہے ہیں۔ مجھے اندازہ ہو رہا ہے کہ ہماری خواتین اب Pants سے بھی اکتانے لگی ہیں اس لئے ممکن ہے کہ کم گھیر والی شلوار کسی اچھوتے پیٹرن کے ساتھ فیشن کا حصہ بن جائے۔

PAKSOCIETY.COM
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

رخِ زیبا

خبردار، ہوشیار، مینی کیور وائرس بھی پھیلاتا ہے

مینی کیور کے اوزار بھی HIV کے وائرس منتقل کرتے ہیں

[illegible]

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN

آیئے کیمیائی اجزاء سے پاک ویکس بنائیں

فالتو بالوں کو ماحول دوست اشیاء سے نجات دلائیں

بسا اوقات طویل بیماریوں کے ردعمل کے نتیجے میں، تو کبھی جسم میں ہارمونل بے قاعدگیوں کے باعث پورے جسم اور خصوصاً چہرے پر بال نکلتے ہیں۔ یہ نہ بھی ہوں تو ہونٹوں کے گرد روئیں بھی اکثر ہوتے ہیں جنہیں تھریڈنگ اور ویکسنگ کے طریقے سے دور کیا جاتا ہے۔ اگر کبھی آپ پارلر نہ جاسکیں تو صرف کچن میں جائیں جہاں اشیائے خوردونوش ہی میں آپ کے حسن کی نگہداشت کے لئے ہر طرح کا قدرتی سامان موجود ہے۔ ذیل میں سادہ انداز میں محفوظ ترین ویکس بنانے کے طریقے درج کئے جارہے ہیں ہمیں امید ہے کہ آپ ان سے استفادہ کرسکیں گی۔

اجزاء:

نارنگی	ایک کھانے کا چمچ
ناسن۔ نڈ کی گولیاں	۱۰ عدد
براؤن شوگر	500 گرام
گلیسرین	½ چائے کا چمچ
پانی	ایک پیالی

ترکیب:

ایک پیالی پانی کو ابال لیں۔ آدھی پیالی کے قریب رہ جائے تو چٹکی بھر پھٹکری ڈال کر اسے صاف کرلیں۔ نارنگی، شوگر اور گلیسرین کو ہلکا سا گرم کرکے پانی میں شامل کرلیں۔ شوگر اچھی طرح ملالیں اور کسی جار میں محفوظ کرلیں۔ جب بھی استعمال کرنا چاہیں اسے مائیکروویو پر ہلکا سا گرم کرکے لگائیں اور سوتی کپڑے یا جینز کے کپڑے سے صاف کرلیں۔ چہرہ ملائم ہوجائے گا، بال بھی صاف ہوتے اور الرجی کا بھی خطرہ نہیں رہے گا۔

آیئے بیسن سے ویکس بنائیں

اجزاء:

بیسن	دو کھانے کے چمچ
بالائی والا دودھ	۱ کھانے کا چمچ
ہلدی	1/3 کھانے کا چمچ

ترکیب:

ان تمام اشیاء کو اچھی طرح مکس کرلیں۔ پیسٹ بن جائے گا اسے چہرے کے متاثرہ حصے پر 20 منٹ کے لئے لگا رہنے دیں۔ اس کے بعد ہلکے ہاتھوں سے چہرے کا مساج کریں اور اسے مہینے میں دو سے تین مرتبہ استعمال کریں۔ جلد کے نکھار کے ساتھ ساتھ غیر ضروری بال بھی صاف ہوجائیں گے۔

کارن فلور سے ویکس بنائیں

اجزاء:

انڈا	۱ عدد
چینی	۱ کھانے کا چمچ
کارن فلور	ڈیڑھ کھانے کا چمچ

ترکیب:

انڈے کو اچھی طرح پھینٹ کر اس میں تمام چیزیں مکس کرکے پیسٹ بنالیں اور اس کو 30 منٹ تک چہرے پر لگا رہنے دیں اس کے بعد کسی نرم کپڑے سے صاف کرلیں۔ ہفتے میں دو مرتبہ استعمال کرنے سے جلد نتائج حاصل ہوں گے۔

پپیتے سے ویکس بنائیں

ترکیب:

حسب ضرورت پپیتے کو اچھی طرح میش کرکے اس میں آدھی چائے کی چمچ کے برابر ہلدی مکس کرلیں پھر اس کو چہرے پر 20 منٹ تک لگا کر چھوڑ دیں اور سادہ پانی سے چہرہ دھولیں۔ ہفتے میں ایک بار استعمال کرنے سے بھی بہتر نتائج سامنے آئیں گے۔

مسور کی دال سے ویکس بنائیں

اجزاء:

مسور کی دال	½1 پیالی
شہد	2 کھانے کے چمچ
دودھ	2 کھانے کے چمچ

ترکیب:

مسور کی دال پیس کر پاؤڈر بنالیں۔ اس پاؤڈر میں شہد اور دودھ بھی ملالیں۔ جب پیک تیار ہوجائے تو 30 منٹ تک چہرے پر لگائیں ہلکے ہاتھوں سے رگڑیں اس کے بعد نرم کپڑے سے چہرہ صاف کرلیں۔ غیر ضروری بال اور دال نتیجہ دور ہوجائے گا۔

نوٹ: جلدی امراض اور حساس جلد کی حامل خواتین ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

سلاد کے ذائقے کو نیا رنگ دیجئے

سلاد کی تیاری میں اب تک مختلف اقسام کی کچی سبزیاں مثلاً مولی، ٹماٹر، کھیرا، ککڑی، پیاز، ہری مرچ، چقندر، شلجم کا جرا بلے ہوئے مٹر، کڈنی بینز، لوبیا اور سفید چنے استعمال ہوتے آئے ہیں۔ بعض اوقات ذائقہ بدلنے کے لئے سلاد میں پھلوں کا استعمال بھی کرلیا جاتا ہے مثلاً اسٹرابیری، خربوزے، زیتون اور دوسرے پھل بھی شامل کئے جاسکتے ہیں مگر ابھی تک پھولوں کو سلاد کے طور پر استعمال کرنے کا رجحان عام نہیں ہوا۔ مغربی ممالک میں پھولوں کی طبی افادیت دیکھتے ہوئے انہیں خام حالت میں کھانے کا مشورہ دیا جارہا ہے۔

ماہرین کہتے ہیں کہ ان پھولوں سے تیار شدہ سلاد کی طبی افادیت بھی مسلمہ ہے۔ ذیل میں ہم چند خوردنی پھول یعنی Edible Flowers کی افادیت رقم کررہے ہیں۔

Viol[illegible]

یہ ذائقے میں میٹھا ہوتا ہے۔ صحت کے حوالے سے دیکھا جائے تو اس پھول کو کھانے کا فائدہ یہ ہے کہ یہ گرمی کی شدت میں جلد کی سرخی کم کرتی ہے اور ایگزیما سے محفوظ رکھنے میں بھی معاونت کرتا ہے۔ ان پھولوں کی مدد سے آپ کا سلاد بلکہ خوشنما بھی ہوجاتا ہے اور یہ خوش ذائقہ بھی ہے۔

B[illegible]

یونانی طبیب اس پھول کو کھانسی، نزلے زکام اور یادداشت بہتر بنانے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ اسے منفرد پھول بھی کہا جاتا ہے۔ گاؤزبان کا ذائقہ کھیرے سے ملتا جلتا ہے۔ یہ سوپ میں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ گاؤزبان کے بیجوں کا تیل بھی نکالا جاتا ہے جو مسوڑھوں کی خرابیوں، سوزش، اگزیما، دمہ، ماہانہ ایام کی تکلیف اور ہائی بلڈ پریشر کے علاج میں بھی اس تیل کو موثر پایا گیا ہے۔

پینزی Pansy

یہ پھول بنفشہ کے قبیلے سے متعلق ہے کھانے میں اس کا مزا گھاس جیسا ہوتا ہے۔ اس پھول میں وٹامن C اور Carotemids جراثیم کش سمجھے جاتے ہیں۔ یہ کھانے کے علاوہ سلاد کو سجانے کے لئے بھی اچھے لگتے ہیں۔

گیندا Marigold

اس پھول کو گل صدبرگ بھی کہتے ہیں۔ کھانے میں اس کا مزا کچھ نمکین سا ہوتا ہے۔ اس پھول کے کھانے سے پیٹ، خراش، مروڑ وغیرہ کے نشان جلد مندمل ہوسکتے ہیں۔ اس میں شامل Bioflavonoids اینٹی سوزش کے طور پر کام کرتے ہیں اور خون کی بہت باریک نالیاں اس کے استعمال سے مضبوط ہوتی ہیں۔

گلاب Rose

یہ سب کا مرغوب پھول ہے شربت بھی اس سے عرق سے بنتے ہیں اور گلاب کی پتیوں کو شکر میں حل کرکے گلقند تیار ہوتا ہے اس سے بیماریوں کا علاج بھی ہوتا ہے اور یہ کھایا بھی جاتا ہے۔

طبی جائزوں کے مطابق گلاب کے پھول کے سب پتے جھڑ جائیں تو یہ گول بیضوی سرخ پھل کی شکل اختیار کرلیتا ہے جسے Rosehip کہتے ہیں۔ گلاب کے اس پھل کو چبایا جائے تو اس کا ذائقہ ایک ٹماٹر جیسا Cranberry جیسا محسوس ہوتا ہے۔ نارنگیوں کے مقابلے میں وٹامن سی کی مقدار سے جتنا فائدہ محسوس ہوتا ہے اس سے 3 گنا زیادہ فائدہ گلاب کے اس پھل سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

تتلی جیسا تھائی رائڈ کب تھراپی چاہتا ہے؟

دل کی صحت پر ہارمون کے اثرات کا جائزہ

ہمارے گلے میں ایک چھوٹا سا گلینڈ دل پر بہت اثرانداز ہوتا ہے۔ تتلی جیسا یہ غدہ اتنی ہی مقدار میں ہارمون پیدا کرتا ہے جتنی جسم کو ضرورت ہوتی ہے لیکن کچھ لوگوں میں اس کی پیداوار ضرورت سے زیادہ اور کچھ میں ضرورت سے کم ہوتی ہے۔ جب ایسی صورتحال پیش آتی ہے تو دل کے لئے مسائل بڑھ جاتے ہیں۔

ہارمون کم ہونا بھی از حد صحت درست نہیں ہوتا اگر یہ بہت ہی کم ہو جائے تو اسے Hypothyroidism کہتے ہیں تو ایسی صورت میں جسم سست پڑ جاتا ہے۔ اس کی ابتدائی علامت میں تھکاوٹ بہت زیادہ محسوس ہوتی ہے اور وزن بڑھنے لگتا ہے۔ اگر تھائی رائیڈ ہارمون کی سطح مسلسل گھٹتی رہے تو یہ علامتیں شدید تر ہو جاتی ہیں اور مزید شکایتیں پیدا ہونے لگتی ہیں۔ ان علامتوں میں ہر وقت سردی کا احساس، تھکاوٹ، قبض، چڑچڑا پن یہاں تک کہ کسی بھی چیز پر توجہ مرکوز کرنے میں دشواری محسوس ہوتی ہے۔ جب تھائی رائیڈ ہارمون کی پیداوار کم ہو جاتی ہے تو دل سمیت دیگر اعضا آکسیجن کا مطالبہ کرتے ہیں جس کے نتیجے میں درج ذیل کیفیات پیدا ہو سکتی ہیں۔

- دل پہلے والی قوت کے ساتھ سکڑنے اور پھیلنے کے قابل نہیں رہتا۔ ہر دھڑکن کے ساتھ وہ کم مقدار میں خون جسم میں پمپ کرتا ہے اور جب پھیلتا ہے تو دل میں پہلے کے مقابلے میں کم خون بھرتا ہے۔
- کم پیداوار کے نتیجے میں شریانوں کے اندرونی دیواروں کے خلیات بھی آرام کی حالت میں ہوتے ہیں اس کے باعث جب دل دو دھڑکنوں کے درمیان پرسکون حالت میں ہوتا ہے تو بازوؤں اور ٹانگوں میں بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔
- ہائپو تھائی رائیڈ ازم کے سبب بلڈ پریشر کے ساتھ کولیسٹرول کی سطح بھی بلند ہو جاتی ہے۔
- اگر کوئی شخص پہلے سے دل کے کسی مرض میں مبتلا ہو تو بیماری مزید بڑھ جاتی ہے۔
- ہائپو تھائی رائیڈ ازم کو دواؤں کی صورت تھائی رائیڈ ہارمون کے استعمال سے ٹھیک کیا جا سکتا ہے اور جس چیز کی جسم میں کمی ہوتی ہی اسے دور کرنا ممکن ہوتا ہے۔ بعض اوقات اس علاج سے دل کی بیماری مزید بگڑنے سے محفوظ رہتی ہے لیکن کبھی کبھار یہ کوشش ناکام بھی ہو سکتی ہے۔

Replacement Therapy کب اور کیوں ضروری ہے؟

- اگر ہائپو تھائی رائیڈ ازم اتنا سنگین ہو جائے کہ ہائی بلڈ پریشر کے ساتھ کولیسٹرول کی سطح بھی مسلسل بلند ہونے لگے تو ان حالات میں تھائی رائیڈ ہارمون کی ری پلیسمنٹ تھراپی سے دونوں خرابیوں پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ یوں دل کو مزید نقصان سے بچایا جا سکتا ہے۔
- اگر ہائپو تھائی رائیڈ ازم معتدل نوعیت کا ہو تو ایسی صورت میں بلڈ پریشر اور کولیسٹرول پر اس کے مختلف اثرات مرتب ہوتے ہیں اس بارے میں پیشگوئی ممکن نہیں رہتی یوں دل پر اس تھراپی کا فائدہ غیر یقینی ہو سکتا ہے۔

Hyperthyroidism کیا ہے؟

- اگر جسم میں تھائی رائیڈ ہارمون کی پیداوار ضرورت سے کہیں زیادہ ہونے لگے تو اسے ہائپر تھائی رائیڈ ازم کہتے ہیں اس سے جسم کی سرگرمیاں بھی معمول سے بڑھ جاتی ہیں۔ دل زیادہ زور دار طریقے سے خون پمپ کرنے لگتا ہے۔ دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ بے قاعدگی آ جاتی ہے۔ بلڈ پریشر بھی بڑھتا ہے۔ خواتین سینے میں درد کی شکایت کرتی ہیں اور ہارٹ فیل ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ یہ خطرہ ان لوگوں میں بھی ہو سکتا ہے جنہیں دل کی بیماری نہیں ہوتی۔
- ضرورت سے زیادہ فعال تھائی رائیڈ ازم کا علاج اس صورت میں ہو سکتا ہے کہ اس خرابی کے پوشیدہ سبب پر توجہ دی جائے۔ خوش قسمتی کی بات یہ ہے کہ ہائپر تھائی رائیڈ ازم کے باعث دل کی دھڑکن میں اضافے کی علامت اس وقت غائب ہو جاتی ہے جب تھائی رائیڈ کی اس خرابی کا علاج کرایا جاتا ہے۔ کچھ لوگوں میں خلاف معمول دل کی دھڑکن خود ہی طور پر ٹھیک ہو جاتی ہے۔
- اگر آپ پہلے سے دل کے کسی عارضے میں مبتلا ہیں اور خدانخواستہ تکلیف بڑھ رہی ہے اور ساتھ ہی ساتھ ایسی علامتیں بھی ظاہر ہو رہی ہیں جو ہائپو تھائی رائیڈ ازم کی نشاندہی کرتی ہیں تو آپ کو چاہئے کہ کارڈیالوجسٹ کے مشورے سے ٹیسٹ کے ذریعے تھائی رائیڈ گلینڈ کا معائنہ کروا لیں۔

PAKSOCIETY.COM
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

''کھانا دل سے پکائیے، ذائقہ اپنے آپ آئے گا''

کوکنگ ایکسپرٹ شبانہ محمود کہتی ہیں

شاہین ملک

پاکستان میں ایک طویل عرصے سے کمیونٹی ووکیشنل سینٹرز میں مختلف دیگر فنون کے ساتھ ساتھ کھانا پکانے کی تربیت دی جارہی ہے۔ آج کی کئی سلیبریٹی شیفز خواتین نے بھی کہا ہے کہ انہوں نے ان مراکز سے تربیت لی ہے۔ ہماری بیشتر خواتین نے اپنی بیٹیوں کو خانہ دار اور سگھڑ بنانے کے لئے ان مراکز سے رجوع کیا اور آج یہ بیٹیاں نہ صرف ماؤں بلکہ ان کوکنگ ایکسپرٹس کو بھی دعائیں دیتی ہیں کیونکہ انہوں نے معدے کے راستے میاں اور سسرال والوں کا دل جیتنے میں ان کی اخلاقی مدد کی ہے۔ آج ان صفحات پر ایسی ہی ایک کوکنگ ایکسپرٹ سے ہونے والی ملاقات کا حال پڑھیے جو اپنی ذات میں انجمن تو ہیں ہی لیکن انہیں بہترین متبادل ٹیچر ہونے کا اعزاز بھی حاصل ہے۔

''میں دراصل سینٹر میں انگلش ٹیچر رکھی گئی تھی کیونکہ میں نے انگلش میں ماسٹرز کیا تھا۔ وہاں مختلف تقریبات اور سائنس کے کینیٹ پر بیکنگ کر کے لے جاتی تھی۔ اس طرح لوگوں کو میری اس صلاحیت کا پتا چلا۔ اب پھر جب نوشابہ احمد صاحبہ کو کہیں باہر جانا ہوتا تو بیکنگ اور کوکنگ کی کلاس مجھے دے دیتیں۔ میں نے اپنی خالہ تسنیم عباس صاحبہ سے کھانا پکانے کی مہارت حاصل کی اور الحمدللہ میرے کھانوں کو بڑی پذیرائی ملی۔''

''سنا ہے آج کل پھر آپ کسی اسکول میں انگلش پڑھا رہی ہیں یا یہاں کوئی اور ذمہ داری دی گئی ہے؟''

''یہاں اسکول میں 1 سے اولیولز تک فوڈ اینڈ نیوٹریشن کے شعبے سے وابستہ ہوں۔ چھوٹے بچوں کو بیکنگ اور سادہ چیزیں بنانا سکھائی جاتی

WWW.PAKSOCIETY.COM ONLINE LIBRARY
RSPK.PAKSOCIETY.COM FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

بچوں اپنا مینیو خود سیٹ کریں

کھانا کھائیں شوق سے اور توانا ہو جائیں

درخشاں فاروقی

کسی بھی بچے کو کھانوں کا انتخاب کرنا مکمل طور پر نہیں آتا۔ آپ بچے کو کھانے پر مجبور نہ کیا کریں۔ اس طرح وہ چڑچڑا پن کا مظاہرہ کرے گا اور اس کی یہ بدمزاجی آپ کو بہت کھلے گی۔ مگر بچے تو بچے ہی ہوتے ہیں انہیں کھانا کھلانا بھی کسی آرٹ کی طرح سکھانا پڑتا ہے۔

والدین کا کردار

اچھے والدین بچے کو غذا کا انتخاب خود کرنے دیتے ہیں یہ صرف چند دنوں کی پریکٹس ہوتی ہے۔ آپ ضد نہ کریں کہ بچہ پوری پلیٹ ختم کر کے اٹھے۔ آپ اسے کم مقدار میں کھانا دیں۔ بچوں کا معدہ ویسے بھی چھوٹا ہوتا ہے اور انہیں کھانوں میں تنوع درکار ہوتا ہے۔ وہ اکثر کھانوں میں رنگا رنگ چیزیں دیکھنا پسند کرتے ہیں۔ آپ انہیں صبح وقت پر صحیح خوراک دے دیں بس اتنا ہی کافی ہے۔ پہلے بچوں کو بھوک لگنے دی جائے۔ ان کے لئے کھانے سے 45 منٹ پہلے انہیں سبزی فروٹس (بلکہ کھیرا، آڑو، امرود، انناس، انار یا کیلا) کی تھوڑی سی مقدار کھلا دیں۔ انہیں کچھ فروٹ کھانے دیجئے۔ پھل ان کی اشتہا بڑھائیں گے۔

جنک فوڈ کو No نہ کہیں

بات دراصل یہ ہے کہ جنک فوڈ کی انڈسٹری نے بچوں کے دلوں پر راج قائم کرلیا ہے۔ ہزاروں ذائقوں میں اطالوی کھانوں خاص کر Pizza نے بھی مارکیٹ تسخیر کرلی ہے۔ بچوں کو اسی ماحول میں پرکشش تحریکوں کا سامنا کرنا ہوتا ہے۔ آپ صرف ان کی تعداد میں کمی کر دیں۔ چکن، بیف اور مچھلی کے ٹکڑوں کے ساتھ سلاد اور مایونیز لگا کر Roll Wraps بھی تیار کر سکتی ہیں۔

سبزیوں سے دوستی کرادیں

جب آپ خود سبزیاں کھائیں گی، تو ہر بھی سبزی کو دیکھ کر ناک بھوں نہیں چڑھائیں گے تو لازماً بچہ آپ کی تقلید کرے گا۔ بچے کو بھنڈی گوشت اچھا نہیں لگتا تو مصالحے بھری بھنڈی یا فرائی بھنڈی کی ترکاری ممکن ہے کھا جائے اور وہ خوشی خوشی کھائے، سبزیوں کو شکل بدل کے پکانے سے دسترخوان پر رونق آجاتی ہے۔ سبزیوں کے کباب، مکس سبزی سوپ، سبزیوں کے کٹلٹس (چکن اور بیف) کو سینڈوچ میں بھر کر پکایئے۔ کچی گاجریں، کھیرے، ٹماٹر وغیرہ کھائیے اور کھلایئے۔ بچے سبزیوں سے دوستی کرلیں گے۔

بچوں کو اپنا مینیو خود ڈیزائن کرنے دیں

بہت سے گھروں میں پورے ہفتے کا مینیو بنتا ہے اور وہ کچن میں دیوار پر چسپاں کیا جاتا ہے۔ ان نظم و ضبط کا مظاہرہ کرنے والے والدین کے بچے باہر کھانے "جنک" فوڈ پر ہونے کی ضد کر سکتے ہیں۔ بہتر یہی ہے کہ ان کا مینیو وہی سیٹ کریں۔ وہ اپنی پسند، ناپسند سے متعلق خوب جانتے ہیں۔ والدین چاہیں تو مینیو میں ترمیم کرلیں مگر زبردستی کچھ کھلانے کی کوشش کرنا فضول ہوگا۔ بچے ضرورت کے حساب سے ہی کھائیں گے۔ ایک وقت میں کھانا ختم نہ کر سکیں تو فریج میں رکھ دیں۔ بھوک لگنے پر یہی غذائیں کو کھلائیں۔ بچوں کی ضد پوری کر کے انہیں کچھ اور کھانے کی ترغیب نہ دیں۔ آئندہ یہی عادت پختہ ہو جائے گی اور وہ آپ سے رعایتیں طلب کریں گے۔

کھانے کے وقت موڈ اچھا رکھیں

مسائل یا گھر دفتر کی باتیں کسی اور وقت کے لئے اٹھا رکھیں۔ یوں بھی بچوں کے سامنے کاروباری پیچیدگیاں، ناراضگی یا اختلاف کی باتیں کرنے سے احتیاط برتنا ضروری ہے۔ بچے نرم دل اور حساس ہوتے ہیں۔ بات کا اثر بھی لیتے ہیں اور کھانے میں بھی لطف نہیں لیتے۔ اس وقت ہوم ورک کے بوجھ کا بھی خیال دل میں نہ لائیں۔ والدین اپنے سیل فونز آدھے گھنٹے کے لئے بند کردیں یا انہیں Silent پر کر دیں۔ نہ ہی بڑے بچے اس وقت فون پر کوئی گیم کھیلیں۔ یہ فیملی ٹائم ہے اسے خوشگوار بنایئے۔ سادہ سا کھانا بھی اس وقت نہایت لذیذ اور اچھا لگے گا۔

وٹامنز اور معدنیات سے تعارف حاصل کرلیں

ابتدا میں کتب بینی کی عادت کو پختہ کیا جاتا ہے۔ جیسے ہی اسکولوں میں کمپیوٹر پڑھایا جانے لگے بچہ بعد ویلا والدین کے PC میں محو ہو جاتا ہے۔ آپ بچے کو جدید ٹیکنالوجی سے متعارف کرایئے۔ ایسی ویب سائٹس پر جائیں جہاں غذاؤں کی غذائیت اور اہمیت سے متعلق معلومات مل سکے۔ کس غذا میں کتنی پروٹین، کتنے معدنیات ہیں، کس غذا میں کیلشیم ہے جو بچے کی نشوونما اور ہڈیوں کی صحت برقرار رکھنے کے لئے بے حد اہم ہے۔ یہ تھیوری جان کر بچے اپنا مینیو خود ڈیزائن کرلیں گے اور سمجھداری سے غذاؤں کا انتخاب کر سکیں گے۔

بے مثال والدین ہی اصل میں مثال بنتے ہیں

ہر بچہ والدین کو آئیڈیلائز کرتا ہے۔ وہ سوچ بھی نہیں سکتا کہ اس کے والدین بھی کوئی غلط کام کر سکتے ہیں۔ اس طرح آپ بھی اپنے بچوں کے بے مثال اور بہت محبت کرنے والے والدین ہو سکتے ہیں۔ اپنے رویوں میں بہتری لاکر بے مثال بن جایئے۔ بچے آپ کی تقلید کریں گے اور خوشی خوشی بہتر غذائیں کھانے کے عادی ہو جائیں گے۔

PAKSOCIETY.COM
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

کانچ کی چوڑیاں اور دستکاری کا ہنر

اپنے Pen Holder خود بنائیں

منیرہ عادل

کانچ کی نازک چوڑیاں برسہا برس سے مشرقی خواتین کا من پسند زیور رہا ہے۔ نازک سی کلائیوں میں کھنکتی کانچ کی چوڑیاں دوشیزاؤں سے لے کر عمر رسیدہ خواتین تک سب ہی کی پسندیدہ رہی ہیں۔ بزرگ خواتین چوڑیوں کو سہاگ کی نشانی قرار دیتی ہیں۔ لہٰذا آج بھی سہاگنوں کی سونی کلائیوں کو برا سمجھا جاتا ہے۔ چوڑیوں کا تحفہ بھی خوبصورت ترین تحفہ سمجھا جاتا ہے۔

چوڑیوں کو منفرد انداز دینے کے لئے لڑکیاں اپنے ملبوسات کی مناسبت سے چوڑیوں پر ہم رنگ ستارے چپکا لیتی ہیں تو کبھی چوڑیوں کے گجرے بنائے جاتے ہیں۔ آج ہم چوڑیوں کو ایک منفرد انداز میں استعمال کرنے کے چند طریقے آپ کو بتائیں گے۔ ان کو بنانے سب ہی آپ کے سلیقے کی تعریف کئے بنا نہیں رہ پائیں گے۔

اشیاء

دو نمبری چوڑیاں ڈیڑھ درجن یا زائد
جرمن گلو یا ٹیوب والا گلو
کارڈ بورڈ
گفٹ پیپر
پتلی ربن
چھوٹے سنہری یا سلور موتی
آدھا اور ایک انچ چوڑا ربن
گلاس لیڈ

طریقہ کار

کارڈ بورڈ پر ایک چوڑی رکھ کر پین سے اس کے باہر کا دائرہ بنا کر کاٹ لیں۔ اب چوڑیاں لیں۔ ایک چوڑی پر گلو لگا کر دوسری چوڑی اس کے اوپر رکھ دیں۔ پھر گلو لگا کر تیسری، چوتھی۔ اس طرح ہر چوڑی پر گلو لگاتی جائیں اور اس پر چوڑی رکھتی جائیں۔ گلو زیادہ استعمال نہ کریں۔ جب تمام چوڑیاں چپکا لیں تو تھوڑی دیر سوکھنے کے لئے رکھ دیں۔

کٹے ہوئے کارڈ بورڈ پر گفٹ پیپر چپکا لیں۔ پتلی ربن سے چھوٹے چھوٹے بو بنا لیں۔ ہر بو کے درمیان ایک سنہری یا سلور موتی چپکا لیں یا ٹانک لیں پھر چوڑیوں کی چوڑائی ناپ کر چوڑی ربن پر نشان لگا کر ربن کاٹ لیں۔ پھر گلاس لیڈ (گلاس پینٹنگ میں جو لیڈ استعمال ہوتا ہے) سے ربن پر کوئی نام یا اگر تحفے میں دینا ہو تو مبارکباد وغیرہ لکھیں۔ اگر آپ کے پاس گلاس لیڈ موجود نہیں ہے تو آپ ربن پر پنسل، پین یا چاک سے لکھ کر دھاگے سے کڑھائی کرلیں یا پھر گلاس پینٹنگ کریں۔

اب کارڈ بورڈ کو چوڑیوں کے نچلے حصے پر چپکا دیں۔ اس طرح پیالہ سا بن جائے گا۔ لکھے ہوئے ربن کو چوڑیوں کے سیٹ کے درمیان میں گولائی میں گلو کی مدد سے چپکا دیں۔ پتلی ربن سے جو بو بنائے ہیں ان کو چوڑی ربن کے اوپر اور نیچے تھوڑے تھوڑے فاصلے پر گلو کی مدد سے چپکا لیں۔ تھوڑی دیر سوکھنے کے لئے رکھ دیں، تیار ہے۔

رائٹنگ ٹیبل پر پڑا یہ شاندار اور منفرد پین ہولڈر دیکھ کر کوئی بھی آپ کی تعریف کئے بنا نہیں رہ پائے گا۔

PAKSOCIETY.COM
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

کھانا پکانا ہے، کیسے برتن لئے جائیں؟

کونسی دھات ہوگی بہترین؟

نرگس سلیمان نامی

عام طور پر کھانے پکانے کے متعلق جن اشیاء پر سب سے زیادہ توجہ دی جاتی ہے وہ فوڈ کے متعلق اجزاء یا اشیاء ہی ہوتی ہیں۔ بہت سے افراد تو ان میں شامل غذائی اجزاء کی مقدار اور معیار پر بھی بہت دھیان دیتے ہیں۔ خواتین بھی کیلوریز، وٹامن، پروٹین اور دیگر معدنیات پر اکثر توجہ دیتی ہیں لیکن کچن میں موجود سب سے اہم چیز کچن یا باورچی خانے میں استعمال کئے جانے والے برتن ہوا کرتے ہیں۔ عام طور پر برتن کی خریداری پر توجہ مرکوز کی جاتی ہے کہ خوبصورت اور بہت بھاری سیٹ کیسا ہونا چاہئے یا کس کمپنی یا برانڈ کا ہونا چاہئے وغیرہ لیکن جن برتنوں یا چیزوں میں کھانا پکایا جاتا ہے اس کے معیار اور دیگر پہلوؤں کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے یا پھر اس کی صفائی و حفاظت کے حوالے سے اتنی زیادہ اہمیت نہیں دی جاتی کہ ان کی صفائی کیسے کی جانی چاہئے حالانکہ جس برتن میں کھانا پکایا جاتا ہے اس کا تعلق آپ کی صحت و تندرستی سے جڑا ہوتا ہے۔ اس لئے یہی کوشش کریں کہ جہاں آپ کچن اور کھانے کے متعلق دیگر تمام باتوں پر دھیان دیتی ہیں تو کچن میں کھانا پکانے کے لئے موجود ان اشیاء کو بھی کبھی نظر انداز نہ کریں۔ یہاں پکانے کے لئے استعمال ہونے والی مختلف دھاتوں یا چیزوں کی صفائی کے بارے میں بتایا گیا ہے۔

اسٹین لیس اسٹیل کے برتن

اسٹین لیس اسٹیل کے برتن کھانا پکانے کے لئے سب سے بہترین تصور کئے جاتے ہیں کیونکہ ان برتنوں میں کھانا پکانے سے کھانے میں موجود غذائیت اور اس کی افادیت برقرار رہتی ہے۔ ایسے برتنوں کی صفائی کے سب سے اہم نکتہ یہ ہے کہ جیسے ہی آپ کا کھانے پکانے کا کام ختم ہو جائے تو انہیں فوراً دھو ڈالیں ان برتنوں کو زیادہ دیر تک گندی حالت میں نہ چھوڑیں کیونکہ ایسا کرنے سے ان میں چکنائی کے داغ لگ جاتے ہیں جو دوبارہ صاف کرنے سے بھی نہیں جائیں گے۔ اسٹین لیس اسٹیل کے برتنوں کی صفائی کے لئے گرم پانی، ڈش ڈٹرجنٹ اور اسفنج (یا ایسا کپڑا جو پانی جذب کرتا ہو) سے اندر اور باہر دونوں جگہوں سے صاف کریں اور ایسا ان برتنوں کے استعمال کے فوراً بعد کریں۔ رات بھر کے لئے ایسے برتنوں کو گندی حالت میں چھوڑ دینے سے اگلی بار ان میں پکایا جانے والا کھانا خشک اور Stick ہو جاتا ہے جس سے انہیں صاف کرنا اور بھی زیادہ مشکل مرحلہ بن جاتا ہے۔ اگر آپ کے پاس اسٹین لیس اسٹیل کے برتنوں کو استعمال کے بعد فوری طور پر دھونے کا وقت نہیں تو پھر اس میں گرم پانی اور ڈٹرجنٹ ڈال کر کچھ گھنٹوں کے لئے چھوڑ دیں اس کے بعد جب آپ اسے دھوئیں گی تو اسفنج سے ہلکا رگڑیں برتن صاف اور چمکدار ہو جائیں گے۔

نان اسٹک برتن

نان اسٹک برتنوں کا استعمال نہایت احتیاط سے کیا جانا چاہئے انہیں بھی زیادہ لمبے عرصے تک گندی حالت میں نہیں چھوڑنا چاہئے کہ اس سے نہ صرف برتن کا معیار خراب ہو جاتا ہے بلکہ اس میں پکائی جانے والی اشیاء بھی مضر صحت ثابت ہو سکتی ہیں۔ نان اسٹک برتنوں کو دھونے و صاف کرنے کے لئے نیم گرم پانی میں ڈٹرجنٹ کا خوب سارا جھاگ بنا کر ایک نرم اسفنج کی مدد سے ان برتنوں کو صاف کریں۔ اگر ان نان اسٹک برتن میں کھانا پکاتے ہوئے چپک گیا ہے اور وہ عام طریقے سے صاف نہیں ہو پا رہا تو اس کے لئے نیم گرم پانی میں بیکنگ سوڈا شامل کر کے ایک پیسٹ تیار کریں اور برتن کے متاثرہ حصہ پر اسفنج یا پھر ایک نرم کپڑے کی مدد سے رگڑائی کریں۔ نان اسٹک برتنوں کو پلاسٹک اسکربر Scrubber سے بھی دھو یا صاف کیا جا سکتا ہے۔ ان برتنوں پر اسٹیل وول یا Metallic کے بنے ہوئے تیار (جو عموماً برتنوں کو دھونے کے لئے استعمال کئے جاتے ہیں) ہرگز استعمال نہ کریں کیونکہ ان کے استعمال سے برتنوں میں لکیریں، خراشیں یا ڈینٹس پڑ جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ بہت تیز گرم پانی اور بلیچنگ قسم کے تیز ڈش ڈٹرجنٹ بھی نان اسٹک برتنوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔

تانبے کے برتن Copper

تانبے کے برتن اب شاذ و نادر ہی استعمال کئے جاتے ہیں کیونکہ یہ بھاری بہت ہوتے ہیں اس لئے اب ان میں کھانا پکانا ذرا مشکل ہو چلا ہے۔ تانبے کے برتنوں کی صفائی کے لئے وہی طریقہ استعمال کرنا ہوگا جو کہ اسٹین لیس اسٹیل کے برتنوں کی صفائی یا دھلائی کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ تانبے کے برتن بہت زیادہ استعمال کے بعد اپنا اصل رنگ کھونے لگتے ہیں اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کے تانبے کے برتنوں کا رنگ اور پالش برقرار رہے تو ان کے لئے انہیں کاپر کلینرز سے دھونا ہوگا۔ اس کے علاوہ تانبے کے برتنوں کا رنگ اور پالش کو برقرار رکھنے کے لئے گھر پر بھی پیسٹ تیار کیا جا سکتا ہے۔ اس کے لئے آپ پانی، سفید سرکہ اور کھانے کے نمک Coarse نمک مکس کر لیں اس پیسٹ کو اسفنج کی مدد سے تانبے کے برتنوں پر رگڑیں اور پھر دھو لیں۔ اس کی چمک اور رنگ مدتوں برقرار رہے گی۔

Cast Iron کے برتن

یہ برتن لوہے، کاربن اور سلیکان کو ملا کر بنائے جاتے ہیں۔ یہ برتن انتہائی مضبوط خیال کئے جاتے ہیں اور ان کی سب سے اہم بات یہ ہے کہ اس میں پکائے جانے والے کسی بھی کھانے کی غذائیت اور مزا حقیقتاً دوبالا ہو جاتا ہے۔ نہ صرف یہ بلکہ یہ نان اسٹک برتن کا فائدہ بھی دیتا ہے اس کی صفائی بھی دیگر برتنوں کی نسبت زیادہ آسان ہے صرف گرم پانی کے ساتھ ایک سخت برش کی مدد سے ان برتنوں کو با آسانی صاف کیا جا سکتا ہے۔ اسے دھونے یا کسی ڈٹرجنٹ یا برتن دھونے کے صابن کی ضرورت نہیں ہوتی کیونکہ ان برتنوں میں چکنائی نہیں ٹھہرتی۔

بلینڈر مکسچر کے بلیڈز کی صفائی

فوڈ پروسیسر بلیڈز کی صفائی بھی ایک دقت طلب مرحلہ ہے ان کی صفائی کے لئے سب سے پہلا نکتہ یہ ہے کہ انہیں استعمال کے فوراً بعد دھو لیا جانا چاہئے کیونکہ اگر اسے زیادہ دیر تک بغیر دھوئے گندا چھوڑ دیا جائے گا تو اس میں استعمال کیا جانے والا مواد خشک ہو جائے گا جو بلینڈر کے بلیڈز کو نقصان پہنچاتا ہے بلیڈز ہمیشہ گرم پانی میں ڈش سوپ سے دھوئیں۔ دھونے کے بعد انہیں سوکھنے کے لئے ریک یا اوپن جگہ پر رکھیں تاکہ ان میں سے پانی اچھی طرح نکل جائے۔ بند جگہ رکھنے سے بلیڈز میں پانی ٹھہر جائے گا۔ جس سے بلیڈز خراب ہو جاتے ہیں اور ان کی تیزی ختم ہو جائے گی بلیڈز صاف کرنے کے لئے کبھی بھی Abrasive اسپرے یعنی رگڑ کر چمکانے والا اسپرے استعمال نہ کریں۔

PAKSOCIETY.COM
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

ٹماٹر خود اگائیے

سبزیاں ہماری خوراک کا اہم جزو ہیں اور حوا... 250 گرام سبزی فی کس روزانہ ... جانی چاہیے مگر ہمارے ملک میں عموماً 140 گرام سبزی کھائی جاتی ہے۔ ان کا ...ل بڑھانے کے لئے ان کی پیداوار میں اضافہ اور مناسب قیمت پر دستیاب ہونا ضروری ہے۔ تجارتی بنیادوں پر کاشت کی جانے والی سبزیاں مہنگی دستیاب ہوتی ہیں اگر آپ گھریلو پیمانے پر سبزی کی کاشت شروع کردیں تو یہ بروقت، تازہ اور مارکیٹ سے کم نرخوں میں دستیاب ہوسکتی ہے۔ اسی طرح گھریلو بجٹ پر دباؤ بھی کم ہوتا ہے اور آلودگی سے پاک تازہ سبزیاں مل سکتی ہیں۔

پودے اپنی خوراک آپ پیدا کرتے ہیں۔ آپ صرف پانی، کھاد اور بیج ڈالئے یہ قدرتی ذرائع آکسیجن، کاربن ڈائی آکسائیڈ، کلوروفل اور دھوپ سے غذائیں حاصل کرلیتے ہیں۔ گھر کا کونسا حصہ سبزیوں کی کاشت کے لئے موزوں ہے۔ یہ مشورہ اپنے مالی سے یا نرسری والوں سے ایک بار معائنہ کرا کے حاصل کرلیجئے۔ وہی آپ کو ریت، بھل (Silt) اور چکنی مٹی (Clay) کی مقدار بتادیں گے۔ کونسے حصے کی زمین زیادہ زرخیز ہے، کتنے فیصد ریت، بھل یا چکنی مٹی درکار ہے۔ مشورہ کرلینا بہتر ہے۔ اگر کنٹینرز میں سبزیاں اگانا چاہیں تو فالتو پانی کے نکاس کے لئے ان میں سوراخ رکھنے ضروری ہیں۔ اسی طرح بلند سطح بیڈز (Raised Beds) پر سبزیاں کاشت کرنی ہوں تو اس صورت میں بھی یہ عام زمین پر کاشت کی سبزیوں کی طرح ہوتی ہیں ماسوائے اس کے کہ پانی اور خوراکی اجزا اس جگہ محفوظ رہتے ہیں۔

مارچ سے اپریل موسم گرما کی سبزیوں کی کاشت کے مہینے ہیں۔ زراعت کے دفاتر سے صرف 50 روپے میں ہر موسم کی سبزیوں کی کاشت کے لئے بیجوں کا پیکٹ مل جاتا ہے یا پھر نرسری سے لے لیجئے۔ آپ کے پاس جگہ کی کمی ہو تو خالی گملوں، ٹین، پلاسٹک اور تھرموپور کے ڈبوں یا پولی تھین بیگز میں بھی باآسانی اپنی پسندیدہ سبزی اگائی جاسکتی ہے۔
کریلا، بھنڈی، توری، ٹینڈا، ککڑی اور کدو بھی گھر میں اگائی جاسکتی ہیں اور دھنیا، پودینہ کے ساتھ سلاد اور ٹماٹر بھی اگائے جاسکتے ہیں۔

اپنے ٹماٹر اگائیں

سچ تو یہ ہے کہ سبزیوں کی قیمتوں میں ہوشربا اضافے نے متوسط طبقے کو از حد متاثر کیا ہے، جن دنوں ٹماٹر مہنگے ہوتے ہیں خاتون خانہ کے لئے بڑی آزمائش ہوتی ہے۔ ٹماٹر صرف سلاد ہی میں نہیں نظر آتا بلکہ ہر دیسی کھانوں میں گوشت کے ساتھ اور ترکاریوں میں ٹماٹر استعمال کرنا ضروری ہوتے ہیں۔
ٹماٹر کا پودا معتدل موسم میں پھلتا پھولتا ہے اگر درجہ حرارت 32 ڈگری سینٹی گریڈ سے زیادہ یا 10 ڈگری سینٹی گریڈ سے کم ہو جائے تو وہ صحیح طرح پرورش نہیں پاتا خصوصاً کہر یا پالا اسے تباہ کردیتا ہے لہٰذا ان پودوں کو موسمی اثرات سے بچانا ضروری ہوتا ہے۔ ٹماٹر کے پودے کو روزانہ کم از کم چھ گھنٹے دھوپ درکار ہوتی ہے ورنہ اسے کیڑا لگ سکتا ہے۔ ٹماٹر کی 7500 سے زائد اقسام وجود میں آچکی ہیں۔ غیر معین اور محدود بڑھنے والے گروپ زیادہ تر کاشت کئے جاتے ہیں۔

شروع میں ٹماٹر کا پودا پلاسٹک کے کسی ڈبے یا برتن، کریٹ یا بالٹی میں لگائیے مگر خیال رہے کہ اس برتن کی گہرائی آٹھ انچ ہو تو بہتر ہے۔ پلاسٹک ایسا میٹریل ہے جو گملوں کی نسبت سستا بھی پڑے گا اور یہ نمی جذب نہیں کرتا یعنی خشک ہونے میں دیر لگاتا ہے۔ اس برتن کے پیندے میں سوراخ نہ ہوں تو چھ سات سوراخ کر لیجئے تاکہ مٹی میں پانی کھڑا نہ رہے۔ جمع شدہ پانی پودے کو جلا دیتا ہے۔ یہ سوراخ بھی بہت بڑے نہ کریں۔

بیج بونے کا مرحلہ

ٹماٹر کے من پسند قسم کے بیج لیجئے اور بوائی کرلیجئے۔ اگر پانی دینے کا وقت نہ معلوم ہو تو مٹی میں دو انچ تک انگلی ڈالئے۔ مٹی خشک ہوگی تو سمجھ جائیے پودے کو پانی درکار ہے۔

احتیاطی تدابیر

اہم بات یہ ہے کہ بڑھتے ہوئے پودے کو سہارے کی ضرورت ہوتی ہے لہٰذا جب پودا پرورش پانے لگے تو ڈبے میں بانس یا ڈنڈا لگا دیجئے اور اس کے ساتھ پودا ڈوری سے باندھ دیجئے تاکہ وہ بلند ہوسکے۔ بس اتنا خیال رہے کہ جڑوں کو نقصان نہ پہنچے۔

- ٹماٹر کا پودا 8 فٹ تک لمبا ہوسکتا ہے۔
- ہر دس دن بعد ڈبے میں مناسب مقدار میں کھاد ڈالی جائے اور جو پتے زرد ہوگئے ہوں انہیں علیحدہ کرلیا جائے۔
- پودے پر زرگل سے پھل لگتا ہے لہٰذا بہتر ہے کہ پھول نکلنے کے بعد تین چار بار ڈبے کو ذرا زور سے ہلا دیا جائے تاکہ پھولوں کے نر اور مادہ آپس میں مل جائیں۔
- صوبہ پنجاب اور سندھ میں معتدل موسم والے مہینے مثلاً اپریل، مئی اور ستمبر میں ٹماٹر کے پودے لگائے جاسکتے ہیں۔ تین سے چار ماہ میں رس بھرے سرخ ٹماٹر آپ کے کچن گارڈن کی زینت بڑھاویں گے۔ جب چاہیں توڑیں اور استعمال میں لے آئیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
RSPK.PAKSOCIETY.COM PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

ہالینڈائز سوس تیاری کے دوران curdle ہوجائے تو اس کو ٹھیک کرنے کا کیا طریقہ ہے۔ کیا اسے پہلے سے بنا کر فریج میں رکھا جاسکتا ہے؟ عالیہ ہاشم... حیدرآباد

ہالینڈائز سوس کو تیار کرنے کے لئے ضروری ہے کہ آپ وائٹ اسٹاک استعمال کریں۔ یہ سادہ اسٹاک ہر قسم کے سوس کی تیاری میں مددگار ہوتا ہے اور انہیں curdle ہونے سے بچاتا ہے۔ دوسری اہم بات یہ ہے کہ اگر کبھی مرتبہ ایسی صورتحال پیش آچکی ہے تو پھر بہتر ہوگا کہ آپ اس سوس کو ڈبل بوائلر پر بنائیں یا پھر موٹے پیندے کے سوس پین میں لنسبتاً ہلکی آنچ پر تیار کریں اور اگر پھر بھی

وہی مسئلہ لاحق ہو تو فوراً ایک کھانے کا چمچ نرم پانی شامل کریں اور وسک کی مدد سے تیزی کے ساتھ مکس کریں۔ اس دوران ساس پین کو چولہے سے اتار لیں تو بہتر ہے۔ یہ ایئر ٹائٹ جار میں فریج میں محفوظ کیا جاسکتا ہے۔ سرو کرنے سے قبل بہت دھیمی آنچ پر دوبارہ گرم کرلیں۔ وسک مسلسل چلاتی رہیں۔ تھوڑا سا گرم پانی شامل کرلیں تو آسانی گرم بھی ہوجائے گا اور گٹھلیاں بھی نہیں بنیں گی۔ سوس کی تیاری کے دوران ضرورت پڑنے پر یا پھر دوبارہ گرم کرتے وقت کسی بھی مرحلہ پر بہت تیز کھولتا ہوا پانی شامل کرنے سے گریز کیجئے اس سے سوس بہت خراب ہوجاتا ہے۔

میرے مزاج میں چڑچڑاپن بڑھتا جارہا ہے۔ چھوٹی چھوٹی باتوں پر جلدی غصہ آجاتا ہے۔ کسی سے بات کرنے کو دل نہیں چاہتا اب تو بچے بھی مجھ سے زیادہ بات نہیں کرتے کیا آپ میری مدد کرسکتی ہیں؟ عارفہ منصور... ٹنڈوآدم

جی ہاں! کیوں نہیں ہم میں سے اکثر افراد اس قسم کی تکالیف کا شکار ہوجاتے ہیں۔ اگر یہ کیفیت کبھی کبھار رونما ہوتی ہے تو پریشانی کی کوئی بات نہیں۔ کسی بھی قسم کی ذہنی مایوسی، تھکان، نیند پوری نہ ہونا یا کوئی جسمانی عارضہ مثلاً سردرد، بخار یا خدانخواستہ بلند فشار خون جیسے مسائل وہ عوامل ہیں جو عارضی طور پر اچھے خاصے خوش اخلاق افراد میں بھی چڑچڑاپن یا غصہ کی علامات پیدا کرنے کا سبب ہوسکتے ہیں۔ دیگر ظاہری جسمانی امراض کی طرح اس کیفیت سے نبرد آزما ہونے کے لئے بھی قوت ارادی کا مستحکم ہونا اولین شرط ہے۔ آپ کا سوال اس ضمن میں بہت ہی حوصلہ افزا علامت ہے کیونکہ آپ اس صورتحال سے باہر آنے کی خواہشمند ہیں۔ یوں سمجھ لیں کہ اپنے مسئلہ کا آدھا حل تو آپ کے پاس ہی موجود ہے۔ مزید کے لئے بس اتنی کوشش کریں کہ اپنی صحت، خوراک اور آرام پر توجہ دیں۔ کسی بھی ناپسندیدہ بات یا واقعہ پر فوری ردعمل سے گریز کرنے کی کوشش کریں، دیکھو ہی عرصہ میں آپ اپنے مزاج، گھر کے ماحول، بچوں اور دیگر افراد کے رویہ میں نمایاں تبدیلی محسوس کریں گی۔ صدق دل سے دوسروں کی غلطیوں کو معاف کردینا نہ صرف بہت بڑی خوبی ہے بلکہ سکون قلب، اچھے مزاج اور خانگی تعلقات کا راز ہے۔ اگر مذکورہ کیفیت طویل عرصہ سے درپیش ہے تو پھر فوری طور پر اپنے معالج سے مشورہ کیجئے۔ غصہ اور مزاج کی برہمی کے اصل محرکات کا تعین کیجئے۔ ڈاکٹر کی ہدایت کی روشنی میں اپنی صحت کو بہتر بنائیں۔ ضرورت پڑنے پر ماہر نفسیات کی خدمات حاصل کرنے میں بھی کوئی مضائقہ نہیں۔ کامیاب اور خوشحال زندگی کے لئے اچھی صحت انتہائی ضروری ہے۔

میرے پاس میلامائن کا بہت خوبصورت ڈنر سیٹ ہے سامنے کی جانب بہت خوبصورت ڈیزائن ہے جبکہ دوسری طرف سے سفید تھا جو کہ اب سالن وغیرہ کے داغ دھبوں سے بدنما ہوگیا ہے کیا انہیں صاف کرنے کا کوئی طریقہ ہے؟ نائلہ شمیم... رحیم یار خان

انہیں صاف کرنے کا طریقہ بہت آسان ہے۔ گرم پانی میں میٹھا سوڈا گھول کر گاڑھا آمیزہ تیار کرلیں اور متاثرہ برتنوں پر لگا کر ان برتنوں کو موٹے پلاسٹک بیگ میں لپیٹ کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اب گرم پانی سے برتنوں کو معمول کے مطابق دھو کر خشک کرلیں۔ بہتر یہ ہوگا کہ تھوڑے دنوں کے وقفے سے اس عمل کو دہراتی رہیں اس طرح آپ کا ڈنر سیٹ صاف ستھرا رہے گا۔

یوں تو میں بازار میں دستیاب پاستا استعمال کرتی ہوں لیکن اکثر گھر پر بھی پاستا بناتی ہوں جس میں میدہ اور انڈے شامل کئے جاتے ہیں۔ میرا سوال یہ ہے کہ کیا انڈے شامل کئے بغیر پاستا تیار کرنا ممکن ہے اور اس کا صحیح طریقہ کیا ہے؟ روبینہ اعجاز... روہڑی

جی ہاں! کیوں نہیں، بہت سے افراد کسی بھی وجہ کے تحت انڈے کے بغیر پاستا تیار کرتے ہیں اسے vegetarian پاستا کہتے ہیں اس کی تیاری میں میدے کی برابر مقدار میں سوجی شامل کرلی جاتی ہے ساتھ ہی نمک اور پانی شامل کرکے بالکل اسی طریقے سے پاستا کا ڈو بنائیں جیسے کہ آپ انڈوں کے ساتھ تیار کرتی ہیں یعنی میدہ اور سوجی ایک بڑے بول یا آٹا گوندھنے والے لگن میں ملائیں۔ درمیان میں ایک گہرائی بنالیں اس میں تھوڑا سا زیتون کا تیل یعنی ایک پاؤ میدہ اور ایک پاؤ سوجی ملا کر اس میں

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 | f PAKSOCIETY

4-5 کھانے کے چمچ اولیو آئل یا کوئی کوکنگ آئل شامل کریں۔ حسب ضرورت پانی شامل کریں اور درمیان سے کاٹنے کی مدد سے پھینٹتے ہوئے تمام خشک اجزا کو اس میں یکجا کرلیں اب کچن کاؤنٹر یا ٹیبل پر اضافی خشک میدہ چھڑک کر اسے اتنا گوندھیں کہ لچکدار ہو جائے۔ اب اپنی پسند کا شیپ دیں۔

چلی گارلک سوس گھر پر تیار کیا جائے تو اس میں وہ گاڑھا پن نہیں ہوتا جو کہ بازار کے سوس میں ہوتا ہے۔ نوڈلز اور پاستا کی دیگر تراکیب میں تو میرا بنایا ہوا سوس بالکل ٹھیک رہتا ہے لیکن اگر کسی کھانے کے ساتھ علیحدہ سرو کرنا چاہوں تو ذرا مختلف لگتا ہے کیونکہ یہ بالکل گاڑھا نہیں ہوتا؟

صائمہ جواد... ملتان

آپ نے یہ نہیں لکھا کہ چلی گارلک سوس کی تیاری میں آپ کون سے اجزا استعمال کر رہی ہیں؟ دراصل پسی ہوئی سرخ مرچ، پسا ہوا لہسن، سفید سرکہ، نمک اور چینی میں تیار کیا گیا سوس کسی قدر کم گاڑھا ہوتا ہے اور یہی بنیادی اجزا ہیں جن کی مدد سے ہم جب چاہیں با آسانی یہ سوس تیار کر سکتے ہیں۔ آپ بھی اسی طرح سوس بنائیں اور جب کسی ڈش کے ساتھ علیحدہ سرو کرنا چاہیں تو سادہ پانی میں تھوڑا سا کارن فلار گھول کر پہلے سے تیار سوس میں شامل کر دیں اور ہلکی آنچ پر پکائیں اس دوران لکڑی کے چمچ یا ڈنک کی مدد سے مسلسل چلاتی رہیں۔ گاڑھا ہونے پر چولہے سے اتار لیں اور فوراً سرونگ بول یا سوس بوٹ میں انڈیل دیں۔ خیال رہے کہ اسے فریج میں نہ رکھیں سرو کرنے سے قبل کارن فلار کی مدد سے گاڑھا کریں اور وہ بھی اتنی مقدار میں جتنی آپ کو سرو کرنی ہے۔

کچا پپیتا ہر وقت دستیاب نہیں ہوتا کیا اسے فریج میں محفوظ کرنے کا کوئی طریقہ ہے؟

آمنہ فہد... مظفر گڑھ

جی ہاں! کچے پپیتے کو چھلکا اتار کر نرم بیج اور ان کے ساتھ موجود جھلی کو علیحدہ کر دیں اب بلینڈر میں تھوڑا پانی، سفید سرکہ اور کوکنگ آئل ملا کر پیسٹ بنالیں۔ ½ کلو پپیتے کے لئے 3/4 کپ پانی، 2 کھانے کے چمچ سفید سرکہ اور 2 ٹیبل اسپون کوکنگ آئل کافی ہے۔ اس آمیزے کو آئس کیوب ٹرے میں فریز کرلیں۔ جم جائے تو ٹرے سے نکال کر ان کیوبز کو ایئر ٹائٹ جار یا پھر پلاسٹک زپ لاک بیگ میں فریز کرلیں جو وقت ضرورت 3-2 گھنٹے چاہیں کیوبز نکال کر ایک چھوٹے باؤل میں رکھیں پگھل جائیں تو حسب ضرورت استعمال کرلیں۔

نمدہ کیا ہوتا ہے؟ سنا ہے کہ اس میں سلائی کی سوئیاں رکھی جائیں تو ان میں زنگ نہیں لگتا کیا یہ بات درست ہے اور یہ کہاں ملے گا؟

سمیرہ یوسف... لاہور

آپ نے بالکل درست سنا ہے نمدہ اونی کپڑے کو کہتے ہیں جو کہ خالص اون کے ریشوں سے تیار کیا جاتا ہے۔ فلالین اور دیگر سوتی کپڑوں میں سلائی کی سوئیوں میں زنگ لگ جاتا ہے اسی لئے تو گھریلو خواتین اور درزی سلائی کی سوئیوں کو نمدہ میں لگا کر رکھتے ہیں۔ گھریلو دستکاری کی اشیا جن دکانوں پر ملتی ہیں وہیں باآسانی مل جاتا ہے۔ اسے Felt Fabric بھی کہتے ہیں۔ اب تو مخصوص مصنوعی ریشے سے تیار کیا گیا نمدہ بھی انتہائی دلکش رنگوں میں دستیاب ہے جسے مختلف آرائشی اشیاء کی تیاری میں استعمال کیا جاتا ہے۔ آپ چاہیں تو اس کی مدد سے ایک خوبصورت نیڈل بک بھی تیار کرسکتی ہیں جس میں سوئیاں بحفاظت رکھی جاتی ہیں اور ان میں زنگ بھی نہیں لگتا۔

Tip of the Month Contest کے نتائج

ونرز ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن میمونہ شیخ (حیدرآباد) نے حاصل کی

بیکنگ میں بٹر ملک جب حسب ضرورت: ایک کپ دودھ میں ایک لیموں کا رس شامل کر کے چند منٹ کے لئے ایک جانب رکھ دیں، تھوڑی دیر میں بٹر ملک تیار ہو جائے گا حسب ضرورت استعمال کریں

اس ماہ کے کونٹیسٹ میں سلمیٰ اعجاز، ملتان اور عائشہ صادق، فیصل آباد رنر اپ قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ

Helpline: **0800-32532**
Mailing Adress : P.O. Box 3660, Karachi,Pakistan
Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com
Webside : www.daldafoods.com

PAKSOCIETY.COM
WWW.PAKSOCIETY.COM ONLINE LIBRARY
RSPK.PAKSOCIETY.COM FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

آل راؤنڈر
علی ظفر سے ملیے

کچھ لوگ شروع ہی سے اپنی صلاحیتوں کا سکہ جمانے لگتے ہیں۔ وہ کیرئیر کے آغاز ہی میں دوسروں سے ممتاز نظر آنے لگتے ہیں۔ علی ظفر کے لیے بھی لوگوں کی یہی رائے ہے کہ وہ بڑا خلیق نوجوان ہے۔ اس کی طبیعت میں انکساری ہے اور بڑے منظم انداز سے اپنے ہر شوق کی تکمیل کرتا ہے۔ زندگی کے ہر چیلنج سے نبٹتا ہوا وہ فلم اسٹار بن چکا ہے۔ اس کے اندر ایک گائیک اور مصور بھی اب کسی سے ڈھکا چھپا نہیں۔ قدرت نے اسے ہزاروں گائیکوں میں منفرد آواز اور انداز گائیکی سے نوازا ہے۔ کوئی نہیں جانتا تھا کہ ”چھنوں کی آنکھ میں اک نشہ ہے“ اس کے لیے شہرت کے دروازے کھول دے گا۔ اس کے بعد اس نے پیچھے مڑ کر نہیں دیکھا۔ علی سے ہونے والا مختصر سا مکالمہ پیش خدمت ہے۔

”آپ اداکاری، گلوکاری، مصوری اور اب ماڈلنگ بھی کر رہے ہیں، آگے کے کیا ارادے ہیں؟“

[illegible]

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

پروین شاکر

کھلنے سے قبل رنگ کے پیکر [illegible]
مٹھی میں آ نہ پائے کہ جگنو نکل گئے
پھیلے ہوئے ہیں جاگتی نیندوں کے سلسلے
آنکھیں کھلیں تو رات کے منظر بدل گئے
کب حدت گلاب پہ حرف آنے پائے گا
تتلی کے پر اڑان کی گرمی سے جل گئے
آگے تو صرف ریت کے دریا دکھائی دیں
کن بستیوں کی سمت مسافر نکل گئے
پھر چاندنی کے دام میں آنے کو تھے گلاب
صد شکر نیند کھلنے سے پہلے سنبھل گئے

خالد یسین

عہد [illegible] کیا دم کی [illegible]
ہم نے اس بار بھی توہین محبت نہیں کی
جبر کی رات چراغوں کی حفاظت میں کٹی
تیرگی! ہم نے ترے ہاتھ پہ بیعت نہیں کی
تنگ تھی آب و ہوا در پے آزار تھے لوگ
ہم نے اس وقت بھی اس شہر سے ہجرت نہیں کی
یہ خرابہ تو مہک جاتا، چمک بھی جاتا
لیکن [illegible] نے اس دل میں سکونت نہیں کی
اس نے جب کر ہی لیا فیصلہ منہ موڑنے کا
کج کلاہان محبت نے بھی حجت نہیں کی

حامد علی سید

قدحوں [illegible] فصیلیں جو عکس [illegible] دے گا
مجھے یقین ہے نئی بستیاں بسا دے گا
انہیں گلاب وہ تحفہ جو سنگ برسائیں
یہ خوشگوار عمل اور بھی مزا دے گا
میں رہ گزر تو چٹانوں کا بھیڑ میں بھی [illegible]
ضرورتوں کو مری کون راستہ دے گا
مجھے تو خون رلایا ہے میرے لوگوں نے
مرا حریف بھی کیا اب مجھے سزا دے گا
کبھی درختوں کے نیچے، کبھی مزار کے پاس
کسے خبر تھی جوانی وہ یوں بتا دے گا
کہیں سے ڈھونڈ کے اس بے خبر کو لائے کوئی
کہ آنے والے زمانے کا وہ پتا دے گا

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

Babagoosh

پاکستان میں ترکی ذائقے کی بہار

ڈونر پلیٹر اور ڈونر کباب کے ساتھ کوفتہ برگر بھی جہاں ہیں دستیاب

راحت شہناز

پاکستان کے قیام کے بعد یہاں ایرانی ہوٹلوں میں ثقافت کی رنگا رنگی دیکھی جا سکتی تھی۔ اس وقت کی حکومت نے ایران، پاکستان اور ترکی کے برادرانہ تعلقات کو فروغ دیا تھا۔ آج بھی کراچی کے صدر میں دو ایک ایرانی ہوٹل چلو کباب، قہوہ اور مسکہ بن پیش کرتے ہیں۔ مسکہ بن کا تعلق نہ ایران سے ہے نہ ترکی کے کھانوں سے مگر عوامی خاطر مدارات میں اس بن کا کردار خاصی تاریخی اہمیت رکھتا ہے۔ پھر کراچی کی ساحلی پٹی کلفٹن کے علاقے میں عربک فوڈ کے چند ریسٹورنٹس ہم مقامیوں اور عرب باشندوں میں خاصے پسند کیے گئے۔ یہ رات گئے تک اپنی خدمات پیش کرتے ہیں۔ اسی طرح متعدد جگہوں پر ذائقے اور مصالحے دار شاورما دستیاب ہو رہا ہے جسے چکن اور تازہ سبزیوں اور چلی ساس کے ساتھ بنایا جاتا ہے۔

ان لذت کام و دہن کے سلسلوں کو جغرافیائی حدود چھپا سکتا ہی تھی کیونکہ حضرت انسان ہر نئے دن کھانے پینے اور خوش رہنے کا کوئی نیا جواز اور انداز کھوج نکالتا ہے۔ آج کانٹی نینٹل، چائنیز، عرب، میکسیکن، اٹالین، سنگاپورین، کورین، افغانی اور ہندوستانی کھانوں کے ساتھ ساتھ ترکش فوڈ بھی ہم شوق سے کھاتے ہیں۔ ہمارے دسترخوان اس شاندار تنوع سے آراستہ ہونے لگے ہیں۔ آج ان صفحات میں آپ لاہور گلبرگ (II) کے P بلاک کی منی مارکیٹ چلتے ہیں۔ سنا ہے یہاں چند ماہ سے ایک اچھا ترکی ریسٹورنٹ باباگوش Babagoosh نے خدمات کا آغاز کیا ہے۔

اس چمن کا منفرد تجارتی آرکیٹکچر ترک ذوق کے بڑے کا خوبصورت شاہکار ہے۔ ترکی ٹوپی پہنے یہ شیف اپنے ذائقوں کے لیے شائقین کو مدعو کرتا بھلا معلوم ہوتا ہے۔

اندرونی آرائش میں یہ ریسٹورنٹ سادگی کی اچھی مثال کہا جا سکتا ہے۔ سرخ اور سفید رنگ کے غباروں کو بیرونی آرائش کے لیے استعمال کیا گیا ہے۔ دیواروں کو فطری انداز میں سجایا گیا ہے اور برتنوں کی زیبائش اور ڈیزائن پر خاصا دھیان دیا گیا ہے۔ ترکی کھانوں میں ڈونر کباب پاکستانیوں کو بہت بھاتے ہیں کیا آپ بھی Try کریں گی؟ گیسٹ ریلیشنز کے ایک رکن نے نہایت مؤدب انداز میں ہماری رائے لی۔ ہماری ساتھی نے سوال کیا "پہلے آپ بتائیے کہ آپ کے ڈونر کباب دوسرے ریسٹورنٹس سے مختلف کیسے ہیں؟" اور جواباً انہوں نے ترک شہنشاہوں کے عہد میں کھانا پکانے والوں کی تراکیب کا سینہ بہ سینہ منتقل ہونے کا تاریخی حوالہ دیا۔ یہ ڈونر کباب مناسب حد تک مصالحوں، ہرے مسالوں، گوشت (مرغی، بھیڑ، اونٹ یا بکرے) اور فلافل کے ساتھ تیار کیے جاتے ہیں۔ یہاں سے بہتر ترکی روایتی ذائقے میں ڈونر کباب موجود ہیں جنہیں ہم بہت پسندیدگی کے ساتھ تیار کرتے ہیں"۔

اگر آپ کے ہمراہ بچے بھی گئے ہوں تو کوفتے کا برگر بہترین انتخاب ہو سکتا ہے۔ اب تک ہم نے ترکش کوفتے کو ذائقے سے پکھا تھا مگر برگر ہمارے لیے نئی چیز تھی لیکن ہمارے بچوں کو مایوسی نہیں ہوئی اس لیے باباگوش جائیں تو ڈونر کبابوں کے بعد برگر کی گنجائش رکھ سکتے ہیں۔

ڈونر پلیٹر میں ذائقے دار گوشت ترکی کی مخصوص ذائقوں والی Sauces کے ساتھ اچھا امتزاج پیش کرتا ہے۔ اس پلیٹر میں خستہ جوی ملے آٹے کی روٹی خوشگوار تاثر دیتی ہے۔ یہ بہت ہلکی پھلکی ڈش ہے۔ یہ تازہ سلاد کے ساتھ نہایت صحت بخش پلیٹر ہے۔

حمس Kibbeh اور فلافل کے ساتھ تازہ روٹی، سلاد اور تازہ ہرے زیتون کھانے کا اپنا ہی لطف ہوتا ہے۔ ترکی روٹی کا خوش ذائقہ ایک نوالہ ہی بہت ہے۔ انتظامیہ نے یہاں اپنے ہر سلیقے میں روٹی کی تیاری پر خصوصی توجہ دی ہے۔ کھانوں کی تازگی دیکھ کر جی چاہتا ہے کہ یہیں ڈٹ کر کھایا جائے۔ ہم نے کئی پاکستانی خاندانوں کو Sauces کے علیحدہ آرڈر دیتے دیکھا مگر کسی کو باباگوش کے ذائقوں کو ناپسند یا رد کرتے جاتے ہوئے نہیں دیکھا یعنی جو لوگ ترکی کھانا کھانے آتے ہیں وہ واقعی ترکی ذائقے کو پسند کرتے ہیں۔ اسی لیے ان کا انتخاب بھی کرتے ہیں۔

میٹھے میں کیا ہے؟

ترکی میں بقلاوہ چائے کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے۔ مٹھائیاں ہم میں سے بہت سے لوگوں کی کمزوری ہوتی ہے اور ترکی بقلاوہ سعودی عرب، کویت، دبئی اور دیگر ملکوں سے تھوڑا سا مختلف ہے۔ نرم، خستہ اور تہ در تہ گھی بھرتوں میں میوہ زبان پر رکھتے ہی گھلنے لگتا ہے۔

ترکی میں دودھ والی چائے خال خال ہی پی جاتی ہے۔ یہ لوگ کافی، لیمن گراس کی چائے یا سادہ قہوے کے ساتھ پسند کرتے ہیں۔ باباگوش میں یہ روایتی میٹھا تازہ پودینے کی پتی کے ساتھ پیش کیا گیا۔ اس ترکی ریسٹورنٹ نے پاکستانیوں کا دل جیتنے کا بہت حد تک اہتمام کر رکھا ہے۔ آپ جائیے، کھانا کھائیے یقیناً خوشگوار احساس کے ساتھ لوٹیں گے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

امی ہمیشہ بکسا کہا کرتی تھیں۔

بچپن میں جب ہم کم عمر تھے اور اسکول کی ابتدائی کلاسوں میں جایا کرتے تھے تو ایک بار بڑے بھیا نے انہیں ٹوکا تھا، امی بکس (Box) کہا کرو، یہ بکسا کیا ہوا بھلا؟

امی نے کہا، بکس کہنے سے کیا فرق پڑتا ہے۔ چلو کہہ لیا بکس۔ اب خوش!

چھوٹی بڑی دونوں بیٹیوں نے یک زبان کہا امی تم تو وہی کہا کرو بکسا۔

اب یہ بکس تو اور بھی... شاید وہ کہنا چاہتی تھیں۔ دیہاتی، گنوار، نامانوس۔ لیکن رک گئی تھیں، اس لئے کہ اب سے چالیس پینتالیس سال پہلے والدین اور بچوں کے درمیان حد ادب کچھ حد تک برقرار تھی۔

امی ہنسنے لگی تھیں۔ ارے بھائی، ہم تو بکسا ہی جانتے ہیں۔ وہ تو تمہیں خوش کرنے کو کہہ دیا تھا۔ اب یہ تمہاری طرح منہ پھیلا کے پھرا کے گول کر کے کون بولے بو... او... کس۔

وہ سب کے سب خوشگوار جاڑوں میں انگیٹھی کے گرد بیٹھ کر مونگ پھلیاں کھاتے، بھوبل میں شکر قندیاں بھننے کا انتظار کرتے، خوش دلی سے ہنسنے لگے تھے۔

امی ذرا پھر سے تو کہنا، بو... او... کس۔

اور آج وہ سب امی کے بکسے کے گرد دائرہ بنائے اسی طرح بیٹھے تھے جیسے کبھی جاڑوں میں انگیٹھی یا تسلے میں جلتی آگ کے گرد بیٹھا کرتے تھے یا باورچی خانے میں بچھی پیڑھیوں پر امی کی ہپا ہپ، باریک پھولی چپاتیوں کا اپنی اپنی رکابی میں باری باری تھپ سے رکھے جانے کا انتظار کرتے۔ پھر کوئی بچہ بیچ سے روٹی کی دو پرتیں الگ کر کے باریک پرت کو آنکھوں سے لگا کر دیکھتا کہ باہر دکھائی دے رہا ہے یا نہیں، اور امی سے ڈانٹ سنتا: کھانا کھا رہے ہو یا کھیل کر رہے ہو؟ چلو جلدی چٹنی کرو۔

ابا کی کپڑوں کی دکان تھی۔ وہ دوپہر کے کھانے کے لئے ذرا دیر سے آتے۔ امی بچوں کو کھلا دیتیں اور خوان کا انتظار کرتیں۔ ان کے ہاتھ دھلاتیں، کھانے کے دوران دست بستہ کھڑی رہتیں۔ پھر دوبارہ ابا کے ہاتھ دھلا کر انہیں خلال دے کر برتن سمیٹتیں اور خود کھانے بیٹھتیں۔ اکثر ساڑھے پانچ بج جایا کرتے تھے۔ اکثر وہ رات کا کھانا برائے نام کھاتیں اس لئے کہ بقول ان کے دوپہر کا کھانا ابھی چھاتی پر دھرا ہوتا تھا۔

اس وقت وہ پانچوں ساتھ ساتھ تھے۔ اب دسوں رشتوں سے گھوم کر آئے تھے۔ کوئی قریب سے، کوئی دور سے۔ بڑی آپا نے بکس کھول دیا تھا۔ وسط سے بڑا، پیتل کے قبضوں والا، امی کے جہیز میں ساتھ آیا بکس جسے وہ بکسا کہنے پر مصر رہا کرتی تھیں اور اب وہ گھر کی وہ واحد شے تھی جو بلا شرکت غیرے امی کی کہی جا سکتی تھی ورنہ وہ اپنا سارا کچھ بانٹ چکی تھیں، یہاں تک کہ اپنا وجود بھی۔ اس کی ظاہری صورت بڑی پراسراری تھی، یا زمانے سے گزرنے کی وجہ سے ایسی ہو گئی تھی جیسے الف لیلیٰ کی کہانیوں سے نکل کر آیا ہو۔ پرانی چیزوں کا کوئی رسیا اس کے اچھے دام لگا سکتا تھا۔ نہ جانے پرانی ہو کر چیزیں زیادہ قیمتی کیوں ہو جاتی ہیں۔ بڑی آپا نے کہا تھا:

او بھائی، سب لوگ بیٹھ جاؤ، پھر کوئی کچھ کہے نہیں۔

کیا کہے گا کوئی آپا، چھوٹا بھائی قدرے جھنجھلا کر بولا تھا۔ بلا وجہ کی بات۔

آج کل کسی کا کوئی ٹھکانہ نہیں۔ کوئی کیا سوچ لے۔ پھر تم دونوں کی بیویاں نہیں آئی ہیں، اس لئے دونوں بھائی ضرور بیٹھیں۔ منجھلی بہن نے بڑی کی طرفداری کی۔ آپا ٹھیک کہہ رہی ہیں۔

بڑی آپا کی آنسوؤں سے لبریز بڑی بڑی آنکھیں جھپکیں۔ بسم اللہ کہہ کر انہوں نے کپڑوں کی پہلی تہہ اٹھائی۔ روزمرہ پہنے جانے والے پانچ چھ جوڑے تھے، کثرت استعمال سے قدرے پھیکے پڑتے ہوئے۔ درمیان میں سلیقے سے تہہ کئے ہوئے سفید دوپٹے رکھے ہوئے تھے۔ ابا کے انتقال کے بعد سے امی نے رنگین دوپٹہ اوڑھنا بند کر دیے تھے۔ اگرچہ کپڑے ہلکے رنگوں والے پہن لیا کرتی تھیں لیکن دوپٹہ سفید ہی ہوتا تھا۔ اب چونکہ رنگنی نہیں تھیں اس لئے کلف ڈال کر انہیں چننا بھی تقریباً بند ہو گیا تھا۔

کپڑوں کی ایک اور تہہ برآمد ہوئی۔

یہ سارے کے سارے بغیر سلے جوڑے تھے۔ جو کوئی بیٹی دے گئی، کبھی کوئی بیٹا۔ دو جوڑے آپا نے پہچانے۔ یہ دونوں بھائیوں کی شادی پر ان کی سسرالوں سے آئے تھے۔

آپا نے ایک ایک کر کے انہیں الگ رکھا۔ کل سات جوڑے تھے۔ جب بھی بیٹا، بیٹی، بہو، کوئی آ کر ان سے مطالبہ کرتا کہ وہ کچھ نئے کپڑے بنوا لیں لیکن وہ ٹال جاتیں، گرچہ اب کسی کی خدمت کی کوئی ضرورت نہیں تھی۔

اب میرا کسی چیز کو جی نہیں چاہتا، جب جواب میں یہ کہتیں تو ان کے لہجے میں ایسا کرب ہوتا تھا جو کہنے والے کے آس پاس دیر تک ٹھہرا رہتا۔

آپا نے پھر [illegible] ڈبی اور چوڑیوں کا کیس برآمد کیا جو بکسے کے کونے میں حفاظت کے خیال سے ایک پرانی چادر میں لپیٹ کر رکھا گیا تھا۔ خاصا بڑا سا تھا۔

چوڑیاں امی کا واحد سنگھار تھیں۔ شاید وہ واحد خرچ بھی جو وہ وقت کی روٹی اور سال میں دو جوڑے معمول کے کپڑوں کے علاوہ اپنی ذات کے لئے روا رکھتی تھیں۔ اپنے وقت سے، جو سارا کا سارا دوسروں کے لئے تھا، وہ کبھی کبھی تھوڑا سا اپنے لئے چرا کر ململ کے باریک سفید دوپٹے گھر پر خود رنگتیں، ابرک اور کلف ڈال کر انہیں چنتیں اور ہم رنگ چوڑیاں ڈبے سے نکال کر پہنتیں۔ دن بھر کے سارے کاموں کے باوجود جن میں موسم کے مطابق ہاون دستے میں اچار کے مسالے کوٹنا بھی شامل تھا، ان کی چوڑیاں جلدی ٹوٹتی نہیں تھیں۔ چوڑی ٹوٹنے کے لئے وہ ٹوٹنا بھی استعمال نہ کرتیں۔ کہتیں: چوڑی سول گئی۔ ابا کے انتقال کے بعد امی کا چوڑیوں کا کیس نہ جانے کہاں غائب ہو گیا تھا۔ اس وقت تک دونوں لڑکیاں بیاہ کر جا چکی تھیں، اپنی اپنی زندگی میں مصروف، کسی کو زیادہ خیال تک نہ آیا۔ آج برآمد ہوا تو پتا چلا کہاں تھا۔ آپا نے ذرا ڈھکن اٹھایا تو جیسے پورے کمرے میں روشنی پھیل گئی۔ ایک عورت کے سہاگ کی روشنی، جگمگ جگمگ کرتی فیروزآباد کے شیشہ گروں کے خون پسینے کی روشنی۔

ارے جلدی کرو نا آپا، کیا بیٹھی چوڑیوں کو تک رہی ہو! چھوٹا بھائی قدرے بے صبری سے بولا۔

WWW.PAKSOCIETY.COM ONLINE LIBRARY
RSPK.PAKSOCIETY.COM FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

آپا نے بھائی کو گھور کر دیکھا اور تین کتابیں اٹھائیں رضیہ کا شاہی دسترخوان اور گھریلو نسخے اور ایک مجموعہ۔ خاص خاص مواقع پر امی شاہی دسترخوان کی ترکیبیں آزماتیں۔ لڑکیوں کے بڑے ہونے پر ان کے لئے لڑکے والوں کو آنا اور شادی ہو جانے کے بعد دامادوں کی آمد و رفت خاص ہی نہیں، خاص الخاص موقعوں میں شامل تھے۔ بڑی جتن سے ان مواقع کے لئے رقم پس انداز کر کے رکھا کرتی تھیں۔ ان کی بچت کرنے کے طریقوں میں گھر کے سارے کام خود کرنے، حتیٰ کہ بچوں کے کپڑے اور شوہر کے کرتے پاجامے سینے، فصل پر سال بھر کا غلہ گاؤں سے منگا کر رکھنے کے علاوہ خود اپنی ذات پر کوئی خرچ روا نہ رکھنا ایک بڑا طریقہ تھا۔ کتنی تکلیف وہ خاموشی سے جھیل جاتیں۔ بس اٹھائی گھریلو نسخوں والی کتاب باورچی خانے کے ڈبے ٹٹولے اور ہلدی، اجوائن، ادرک، پودینہ اور جانے کیا کیا، کوٹا چھانا پکایا اور امی سے بقول ابا لوٹ پوٹ کے ٹھیک۔ بال بچوں والا ہو جانے کے بعد ایک بار بڑے بیٹے نے ہنس کر کہا تھا امی کے وقت میں بچوں کی طرح مرض بھی کم ڈھیٹ ہوا کرتے تھے۔ جلدی مان جاتے، وہ بھی معمولی چیزوں سے۔ اب مرض اینٹی بایوٹکس کے بغیر نہیں سنتے اور بچے موبائل فون اور لیپ ٹاپ سے کم پر راضی نہیں ہوتے۔ اس طریق علاج اور دلعیات بابا میں ان کا مجموعہ، وہ بھی تو جوامی کے جہیزوں میں شامل تھا۔ اس کے خلاف پر سچا کام تھا جو انہوں نے خود بنایا تھا جب وہ کم عمر کنواری لڑکی تھیں۔ سلمٰی ستارے اب سیاہی مائل ہو گئے تھے اور جاپانی ساٹن جگہ جگہ سے مسکنے لگا تھا۔

ہمارے وقت میں گھرانہ کتنا بھی دولت مند کیوں نہ ہو۔ لڑکیوں کو کھانا پکانا اور سوئی سلائی کا کام ضرور سکھاتے تھے، اس لئے کہ ہر ماں اپنی بیٹی کے لئے تشویش زدہ رہا کرتی تھی۔ جانے کیسا گھر کیسا بر ملے۔

گھر بر کے بارے میں تو والدین آج بھی تشویش میں مبتلا رہتے ہیں۔ لڑکیاں دستکاری سیکھیں یا نہ سیکھیں۔

امی کی شادی کے دو چار روز بعد ان کا چھوٹا بھائی پہلے پھیرے کی رخصتی کرانے آیا تھا۔ اس نے کچے آنگن والے گھر پر کچھ پریشان نظریں ڈالیں، تنہائی میں بہن سے بولا آپا ایسے گھروں میں تو ہمارے یہاں مویشی باندھے جاتے ہیں۔ میاں نے کیا دیکھ کے... امی نے اسے جملہ پورا نہیں کرنے دیا، کس کر ہاتھ سے اس کا منہ دبا دیا۔ خبردار، آگے ایک لفظ منہ سے نہ نکلے اور اگر گھر یا گھر میاں سے کچھ کہا ہے تو میرا مرا منہ دیکھو گے۔

وہ کینہ وسیم، بھائی نے دانت پیس کر پہلے وقتوں کی حد ادب کا لحاظ کر کے کوئی گندی گالی نہیں بکی تھی، پھر بھی شبنم جیسی امی نے شعلہ برساتی آنکھوں سے بھائی کو دیکھا۔ گالیاں منہ سے نکالنا شریفوں کا شیوہ نہیں ہے اور وہ تمہارے سگے پھوپھی زاد بھائی ہیں۔ آگے نہ سنوں ان کے لہجے میں کچھ ایسا تھا کہ بھائی پر ایک چپ لگ گئی اور وہ ہمیشہ چپ ہی رہا۔ امی کو کیسا گھر ملا تھا اور کیسا بر، ان کے میکے میں کسی کو نہیں معلوم ہو سکا۔

یوں بھی لوگ بیٹی بیاہ کر اس کی قسمت پر شاکر ہو جایا کرتے تھے۔ شاید بہت سے تو اب بھی ہو جاتے ہیں۔ امی کی شادی بچپن میں ہی ان کے پھوپی زاد سے طے کر دی گئی تھی۔ پھوپھی کو گھرانے میں بیاہی تھیں۔ صاحبزادے اپنی تعلیم کے لئے علی گڑھ گئے تھے۔ بزرگوں نے شادی کی تاریخ طے کرنے کی بات تو ساری ہمت یکجا کر کے انکار کر دیا۔ کسی لڑکی سے دل لگا بیٹھے تھے۔ امی کے والد نے جو میاں کہلاتے تھے، چپ چپاتے دوسرے رشتے منگوائے، اچھا لڑکا دیکھ کر لپ جھپ شادی طے کی اور جس مدت میں امی کی شادی متوقع تھی اسی مدت میں انہیں رخصت کر دیا۔

ابا یوں تو شریف تھے اور شریف صورت بھی، لیکن نہایت گھنے۔ سوائے غصے کے اور کسی جذبے کا اظہار ان کے پاس نہیں تھا۔ ان پر غصے کا دورہ پڑتا تو امی سامنے سے ہٹ جایا کرتیں۔ چیخ چلا چکتے تو ایک گلاس پانی پیش کرتیں۔ گرمیاں ہوتیں تو شربت لے آتیں۔ ایک مرتبہ اچھے موڈ

> چوڑیاں امی کا واحد سنگھار تھیں۔ شاید وہ واحد خرچ بھی جو وہ دو وقت کی روٹی اور سال میں دو جوڑے معمول کے کپڑوں کے علاوہ اپنی ذات کے لئے روا رکھتی تھیں

میں تھے تو موقع غنیمت جان کر امی نے مجموعہ کھول کر ان کی گود میں ڈال دیا۔ دعا یاد کر لیجئے۔ غصہ آئے تو پڑھ لیا کیجئے۔ طبیعت کو سکون مل جائے گا۔ ابا بڑی زور سے بھڑک گئے۔ بیوی یہ کہنے کی جرات کر رہی تھی کہ وہ غصہ ور ہیں اور انہیں غصے پر قابو پانے کی نصیحت بھی کر رہی تھی۔

وہ ادھر کیا ہے آپ، سبز رنگ کی مخملی سے بٹے میں جھانکا۔

امی کا اندوختہ! آپا نے ایک خوبصورت تھیلی برآمد کی۔ اس میں مڑے تڑے نوٹ اور کچھ ریزگاری تھی۔ آپا نے تھیلی گود میں الٹ لی۔ پانچ سو اسی روپے آٹھ آنے۔ اور ایک چھوٹی چاندی کی بدرنگ ڈبیا، اس کے اندر چار عدد چھوٹے چھوٹے زیور، دو انگوٹھیاں اور ایک جوڑی ٹاپس۔ امی کو میکے سے بھاری بھاری زیور خاصی تعداد میں ملے تھے، بچوں کی تعلیم اور پھر لڑکیوں کی شادی میں کام آئے۔ یہ باقیات الصالحات میں تھے، شاید ایک سواں حصہ۔ ایک چھوٹے پرزے پر لکھا ہوا تھا میرے بعد انہیں بیچ کر اور جو روپیہ بٹوے میں ہے اسے ملا کر گھر کی مرمت کر دی جائے۔ آنسوؤں کی چلمن کے پیچھے سے دونوں بھائی ایک ساتھ ہنس پڑے۔ امی اس اندوختے سے تو تمہارے باورچی خانے کی چھت بھی نہ

ڈھلے گی۔ کیوں تم نے سارے زیور بہو بیٹیوں میں بانٹ دیئے، کوئی بڑا زیور رکھ لیا ہوتا۔

چلو بھائی اٹھو۔ آپا، ہو گیا نا سب ختم؟

تھوڑا بہت باقی تھا۔ کچھ بانس کی تیلیوں اور خوش رنگ کپڑوں سے ہاتھ سے بنائے گئے پنکھے تھے جو ان دنوں کی یاد دلاتے تھے جب گھر میں بجلی نہیں تھی۔ چھوٹے چھوٹے بچے گرمی سے بے چین ہوتے تو امی رات بھر اٹھ اٹھ کر انہیں پنکھا جھل کر سلاتیں۔ لگے ہاتھ ابا کو بھی جھل دیتیں۔ صبح نیند سے بوجھل آنکھیں لئے پھر گھر گرہستی میں جت جاتیں۔ تین چار ادھوری کشیدہ کاری کئے ہوئے میز پوش اور تکیے کے غلاف۔ ایک ادھورا بنا چکن کا کرتا۔ ایک مخملی جائے نماز جو ان کے جہیز کی تھی۔ کثرت استعمال سے جگہ جگہ سے روئیں جھڑ گئے تھے۔ ڈر سے رکھ دی ہوگی کہ بالکل ہی جھیر جھیر نہ ہو جائے۔ لونگ الائچی کی کچھ پڑیاں، شاید خوشبو کے لئے یا کیڑوں کو دور رکھنے کے لئے۔ ان سب کے نیچے کچھ کاغذ تھے۔ آپا قدرے متعجب ہوئیں۔ ٹٹولا تو دیکھا، یہ ان سب کے اسکول کے ابتدائی دنوں کی کاپیوں سے پھاڑے گئے تھے۔ پانچوں بچوں کے الگ الگ۔ جب انہوں نے اردو اور انگریزی کے حروف تہجی لکھنا سیکھے تھے۔ گنتیاں اور بالکل ابتدائی ریاضی کے ننھے ننھے سوال، ٹیڑھی میڑھی تحریریں، بار ہا پہلا امتحان کے ایڈمٹ کارڈ اور اسی طرح کی ان گنت یادیں۔

سب اٹھ چکے تھے۔ کون سا امی کے بکسے سے قارون کا خزانہ برآمد ہوا تھا۔

نئے کپڑوں میں سے کوئی چیز نشانی کے طور پر رکھنا چاہو تو تم لوگ رکھ لو، باقی سب یتیم خانے میں بھجوا دو۔ بھائی نے اٹھتے اٹھتے پکار کر کہا۔

آپا اب بھی وہیں بیٹھی رہ گئی تھیں۔

تہہ میں ایک دلائی تھی۔ آخری چیز۔ آپا کو اچھی طرح یاد تھی یہ دلائی۔ امی جاڑوں میں اسے اوڑھ کر کام کاج کرتی رہتی تھیں۔ نہایت نفیس، باریک ریشم کا کامدانی کیا ہوا دوپٹہ اوپر تھا اور چاپانی ساٹن جو باریک نئی دھنک سے مزین تھی۔ امی کا صاف گندمی رنگت کا چہرہ اس میں دمک اٹھتا تھا۔ پھر دوپٹہ مسکنے لگا تھا۔ اندر سے روئی کی ایک باریک ٹولی ٹولی تہہ جھلکنے لگی تھی۔ دھنک جگہ جگہ سے کھسک گئی تھی۔ امی نے اسے جہیز کی چند باقی بچی یادگاروں میں سے ایک سمجھ کر رکھ لیا ہوگا۔ وہی بکسے کی تہہ میں استری کی طرح بچھی ہوئی تھی۔ باقی ساری چیزیں اس کے اوپر تھیں۔ آپا نے دلائی نکال کر اسے جھاڑا۔ تہوں میں سے نیم کی خشک پتیاں اڑ کر فرش پر بکھر گئیں۔ کسی خزاں زدہ درخت کے پیلے پتوں کی طرح ایک زرد پڑتی، چرمراتی، پرانی تصویر بھی نکل کر اڑی اور پھڑ پھڑاتی ہوئی نیچے آ گری۔ یہ ایک نوجوان کی تصویر تھی۔ دھندلے پڑ جانے کے باوجود نقوش امی کی نوجوانی کی صورت سے کافی مشابہ تھے۔ پھوپھی زاد، ماموں زاد کے درمیان مشابہت کوئی حیرت کی بات تو نہیں۔ تصویر کے پیچھے لکھے گئے نام پر وقت سے اڑی گرد کی ایک موٹی تہہ جم گئی تھی۔ شاید لکھا ہوا تھا "وسیم"۔

PAKSOCIETY.COM
WWW.PAKSOCIETY.COM ONLINE LIBRARY
RSPK.PAKSOCIETY.COM FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

ریویوز

Books

جامع فارسی لغات (فارسی سے اردو)

مؤلفین: رفیق احمد ساقی، پروفیسر سید امیر کھوکھر
قیمت: 1500 روپے
ناشر: بک کارنر بالمقابل اقبال لائبریری بک اسٹریٹ جہلم

فارسی زبان کو فخر حاصل ہے کہ دنیا میں سب سے زیادہ معتبر کتاب قرآن مجید کا دنیا میں پہلا ترجمہ اسی زبان میں ہوا۔ اس کے علاوہ سیرت، حدیث، تفسیر، فقہ، تاریخ اور تصوف کا بڑا ذخیرہ اسی زبان میں منتقل ہوا۔ دنیا کی متعدد علمی، فکری اور روحانی بصیرت رکھنے والی شخصیات کا کام اسی زبان میں ہوا۔ غالب اور اقبال کو فارسی شاعری کی بچپن کی آرزو رہی۔ غالب تو فارسی کلام کو نقش ہائے رنگ رنگ جبکہ اردو کلام کو بے کیف قرار دیا کرتے تھے۔ فارسی دنیا کی اٹھارویں بڑی زبان، بولنے والوں کی تعداد گیارہ کروڑ سے زائد اور اردو کر دی متعدد زبانوں مثلاً اردو پر اس کے خاصے اثرات ہیں تاہم عربی اس کے اثر سے آزاد ہے البتہ پشتو زبان کو فارسی کی دوسری شکل قرار دیا جاتا ہے۔ فارسی سیکھنے والوں کے لئے یہ بڑی کارآمد لغت (ڈکشنری) ہے۔ اس میں فارسی ضرب الامثال اور کہاوتوں کو الف بائی ترتیب سے اردو ترجمے کے ساتھ جمع کیا گیا ہے۔ اسی طرح فارسی محاورات کے لئے بھی الگ باب باندھا گیا ہے اور اردو اور انگریزی ترجمے کے ساتھ پیش کیا گیا ہے۔ سائز بڑا ہے ساتھ ... صفحات پر مشتمل، مضبوط جلد اور عمدہ طباعت کے ساتھ یہ لغت نسل در نسل ساتھ دے گی۔

میرا نام یوسف ہے

کاسٹ: عمران عباس، ماہا علی
ڈائریکٹر: مہرین جبار

نوجوان ہدایت کارہ مہرین جبار نے آج سے 6 برس پہلے ایک دلچسپ لو اسٹوری "ٹال" کے عنوان سے ڈرامائز کی تھی اور اب ایک انوکھے زاویے سے میرا نام یوسف ہے پیش کر رہی ہیں۔ جیکسن ہائٹس رام چند پاکستانی کی یہ ہدایت کارہ اب کسی بھی تعارف کی محتاج نہیں رہی۔ اس نئے ڈرامائی سلسلے میں بھی انسانی جذبات، غم اور خوشی کی بدلتی کیفیتوں کو پُر تاثر انداز میں پورٹرے کیا گیا ہے۔ یوسف اور زلیخا کا روایتی قصہ اس تمثیل میں ایک استعارے کے طور پر شامل کیا گیا ہے ورنہ ہم جانتے ہیں کہ زلیخا نے حضرت یوسف پر کیسی تہمت لگائی تھی۔ کہانی جوں جوں اپنے منتہا سے بدلے گی کئی پوشیدہ حقیقتوں کے راز منکشف ہوں گے۔ عمران عباس کی تاثراتی اداکاری کا کوئی نیا جوہر یقیناً ناظرین کو متاثر کر سکے گا۔ سب سے اہم فن کہانی اور منظرنامے کی ڈرینٹ ہوا کرتی ہے جس کے لئے مہرین جبار سے توقعات وابستہ کی جا سکتی ہیں۔ یہ ڈرامہ سیریل اے پلس سے ہر جمعہ کی شب 8 بجے دیکھی جا سکتی ہے۔

Movies

جلیبی

کاسٹ: ژالے سرحدی، ساجد حسن، دانش تیمور، سبیکا امام، وقار علی خان، مریم انصاری، عذیر جسوال اور علی سفینہ
ہدایت کار: یاسر جسوال

زندگی میں کوئی شارٹ کٹ نہیں ہوا کرتا اور اگر ہو تب بھی قسمت کا دھنی ہونا بہت ضروری ہوتا ہے۔ جلیبی ایسی پاکستانی فلم ہے جسے دیکھ کر ظلم جنوں کو انسانوں کے مقدر، مافیا کی طاقت اور اس کا استحصالی رویہ سمجھ میں آئے گا۔ زیر زمین اور پس پردہ مجرمانہ سرگرمیاں کرنے والے افراد انسانی بستیوں میں کیسی کیسی تباہیاں نہیں لاتے۔ جلیبی دیکھ کر آپ کو ان کا بخوبی اندازہ ہوگا۔ فلم کے عنوان پر نہ جائیے یہ کوئی حلوائی کے کردار پر مشتمل کہانی نہیں لیکن یاسر جسوال بتانا چاہتے ہیں کہ انسان کی شخصیت میں جلیبی جیسے خم ہیں۔ مختلف حرکات، رکنات، موڑ، رویے، اخلاقی بزدلی، انسانیت اور بدمعنوانیاں کرنے والے سب ہی ان دنیا کے گورکھ دھندے میں گم نظر آتے ہیں۔ اس فلم میں ڈرامہ انڈسٹری کے کئی نامور چہرے نظر آ رہے ہیں۔ عذیر جسوال کے مدھر گیت اور نغمات یہیں سے اور دیکھے جا سکتے ہیں۔ اے آر وائے فلمز کے بینر تلے ریلیز ہونے والی اس فلم کی سینماٹوگرافی اور ایڈیٹنگ کمال کی ہے۔ مسرت کا امر یہ ہے کہ پاکستانی فلم انڈسٹری میں نوجوان ہدایت کاروں نے کیمرہ ورک پر بے پناہ توجہ دی ہے اور جلیبی دیکھ کر نہیں لگتا کہ آپ پاکستانی فلم دیکھ رہے ہیں۔ ضروری ہے کہ یہ نئے اسٹار ہمیں دنیا بھر میں پسند آئے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

ریویوز

میری کہانی

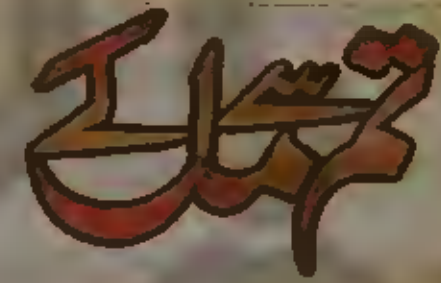
مصنف : اشتیاق احمد
صفحات : 530
قیمت : 980روپے
ناشر : اٹلانٹس پبلی کیشنز، سائٹ کراچی

اشتیاق احمد بچوں کے نامور ادیب ہیں اور اب تک انہیں 800 ناولوں کے مصنف ہونے کا اعزاز حاصل ہو چکا ہے۔ ان میں چند جاسوسی ناول بھی ہیں۔ ابن صفی کے بعد اشتیاق احمد نے اس مسند کو سنبھالا اور بہترین جاسوسی کہانیاں لکھیں۔ میری کہانی ان کی خود نوشت ہے جو 82ء سے 2014 تک کی ترمیم اور اضافے کے بعد مسلسل شائع ہو رہی ہے۔ آپ کل وقتی ادیب ہیں اور پاکستان میں کل وقتی ادب تخلیق کر کے زندہ رہنا کوئی آسان کام نہیں ہے۔ اس حوالے سے یہ تصنیف اس تصور کے برخلاف ہمیں زندہ رہنے کا سلیقہ سکھاتی ہے۔ ایک بار پڑھنا شروع کریں تو کتاب رکھنے کو جی نہیں چاہتا۔ ہمارے خیال میں ایک ادیب کی یہ غیر معمولی صلاحیت ہی کتاب کے اعلیٰ معیار کی دلیل ہوتی ہے۔ زبان عام فہم ہے۔ سلاست کی یہ خوبی قاری کو اپنی گرفت میں لے لیتی ہے۔ بلاشبہ اشتیاق احمد نے اردو ادب کو اپنی محبت کے انمول فن پارے عطا کیے ہیں۔ "میری کہانی" بھی ایسا ہی خوشگوار افسانہ ہے۔

Drama

تم سے مل کے

کاسٹ : سنبل اقبال، فیروز خان، عفان وحید
پیشکش : اے آر وائے ڈیجیٹل

پیار کے قصے کبھی ختم نہیں ہوا کرتے، زمانے بیت جاتے ہیں اور اپنے پیچھے یادوں کی کہکشاں بکھیرتے رہتے ہیں۔ پیار کی اسی جادوگری کے چند کردار اس ڈرامائی سلسلے میں یکجا ہوئے ہیں۔ محبت سے عداوت تک زخموں کے رشتے عجیب سے ہوتے ہیں مگر دیکھنا یہی تو ہے کہ ان کرداروں کو اپنے خواب پورے کرنے کی مہلت بھی ملتی ہے یا نہیں؟ اے آر وائے نے اپنے بینر تلے یوں تو کئی ڈرامہ سیریلز پلان کی ہیں اور ان میں سے کئی آن ایئر بھی جا چکی ہیں لیکن اس سیریل میں کچھ نئے اداکاروں نے اعتماد اور بڑی سمجھ بوجھ سے کرداروں کو نبھایا ہے۔

NH 10

کاسٹ : انوشکا شرما، نیل بھوپالم، درشن کمار
ہدایت کار : نودیپ سنگھ

این ایچ ٹین یعنی نیشنل ہائی وے 10 ایک ہائی وے ٹرپ کے گرد گھومتی کہانی ہے جسے انوشکا شرما نے پروڈیوس کیا ہے جی ہاں وہی انوشکا جسے بھارتی فلم انڈسٹری میں جگت جننی پکارا جاتا ہے۔ اداکارہ کا کیریئر محض پانچ برس پر مشتمل ہے مگر اس کی تخلیقی صلاحیتوں کا اعتراف انوراگ کشیپ اور وکرم ادتیہ موتوانی نے بھی کیا ہے اور این ایچ 10 میں اپنے مشورے اور ہدایات بھی شامل کر رہی ہیں۔ یہ کہانی ہے ایسے جوڑے کی جو دہلی سے ہریانہ، بہادر گڑھ، روہتک، حصار، فاتح آباد، سرسا اور یہاں سے ہوتا ہوا پنجاب اور پاکستان کی سرحد تک سفر کرتا ہے۔ اس دوران اسے غیر متوقع حالات اور واقعات پیش آتے ہیں۔ کبھی خوشی تو کبھی افسردگی، کبھی کھیل تو کبھی شرارتیں اور کہیں گانا بجانا یعنی مست رہنا سب ہی کچھ تو اس فلم میں موجود ہے۔ ایربان چکرورتی کی موسیقی میں مدھر گیت بھی یقیناً فلم بینوں کو بھائیں گے یہ خیالات انوشکا شرما کے ہیں باقی فلم دیکھ کر کتنی توقعات پوری ہوتی ہیں یہ تو آنے والا وقت ہی بتا پائے گا۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY